

Námestovčan

Noviny občanov mesta Námestovo



október 2022

číslo 5

dvojmesačník

ročník XII

Volíme primátora a 12 poslancov Čínsky veľvyslanec v Námestove



V sobotu 29. októbra 2022 nás čakajú spojené voľby do orgánov samosprávy obcí aj do orgánov samosprávnych krajov. Volebné miestnosti sa otvoria o 7.00 hod. ráno a uzatvoria sa o 20.00 hod., nebudú teda otvorené do 22.00 hod. ako v predošlých voľbách.

Mestský úrad zverejnil zoznam zaregistrovaných kandidátov pre voľby primátora i poslancov do mestského zastupiteľstva na úradnej tabuli mesta a internetovej stránke. K 13. októbru 2022 sa zoznam kandidátov nezmenil – naďalej máme 5 kandidátov na primátora mesta Námestovo a 50 kandidátov na poslancov do mestského zastupiteľstva.

Na úradnej tabuli a internetovej stránke mesta je tiež zo-

znam zaregistrovaných kandidátov pre voľby predsedu a kandidátov do zastupiteľstva samosprávneho kraja. Spomínané zoznamy nebudú roznášané do domácností. Rovnakou formou budú po doručení OÚ v Námestove zverejnené hlasovacie lístky.

Čo sa týka hlasovania, na to, aby bol hlasovací lístok platný, musí volič zakrúžkovať jedného kandidáta na primátora a čo sa týka poslancov – mi-

nimálne jedného, maximálne 12. Do ŽSK jedného kandidáta na predsedu a maximálne päť na poslancov. Všetky ďalšie potrebné informácie dostanú voliči priamo vo volebných miestnostiach.

V snahe umožniť hlasovať aj tým voličom, ktorí budú mať ku dňu konania volieb nariadenú karanténu alebo izoláciu pre COVID-19 bude vytvorená špeciálna volebná komisia. Tá bude týchto voličov navštevovať v ich domácnostiach so špeciálnou volebnou schránkou. (mp)

Pri príležitosti návštevy závodu Yanfeng International Automotive Slovakia navštívil 30. septembra mimoriadny a splnomocnený veľvyslanec Čínskej ľudovej republiky Sun Lijie tiež Mestský úrad v Námestove. S primátorom mesta Milanom Hubíkom prebrali rôzne témy ohľadne spolupráce mesta a spoločnosti. Spolu s Guopengom Li, manažérom spoločnosti, ktorý vedie Yanfeng v Námestove, hovorili o budúcich plánoch a víziách, z ktorých najpodstatnejšia je tá, že spoločnosť Yanfeng sa chce rozrastať a zamestnávať ďalších ľudí z nášho regiónu. Veríme, že tak ako súčasná, aj budúca spolupráca tejto spoločnosti s mestom bude na prospech Námestova i regiónu. (dj)



Počas návštevy Námestova zavítal čínsky veľvyslanec na Slovensku Sun Lijie – na fotografii vpravo od primátora Milana Hubíka – spolu s manažérom spoločnosti Yanfeng International Automotive Slovakia Guopengom Li – vedľa prednostu Dušana Jendrašika – na Mestský úrad v Námestove. Hostia hovorili s vedením mesta aj o budúcich zámeroch rozširovania spoločnosti a zvyšovania zamestnanosti. Na fotografii vpravo prekladateľky. Foto: Veľvyslanectvo Číny v Bratislave

Drahí Námestovčania a Námestovčanky! Zmena je na dosah, ale sama to nedám.

Za uplynulých sedem mesiacov som vám predstavila **Plán pre lepšie Námestovo**, ktorý som pripravila spolu so svojím tímom.

O profesionálne a odborné skúsenosti týchto ľudí sa budem opierať aj ako **primátorka** pri práci na mestskom úrade. Týmto ľuďom záleží rovnako ako mne na **skutočnej zmene** a rozvoji nášho mesta, chcú sa na tejto zmene spolupodieľať.

Námestovu chceme priniesť **novú energiu** a **odvahu** realizovať významné projekty tak, ako to urobili okolité mestá a obce, ktoré odovzdali dôveru do rúk mladšej generácii. Ich rozvoj sa posunul prudko dopredu. Takúto zmenu ponúkam aj ja pre Námestovo. No **sama to „nedám“**.

POTREBUJEM VÁŠ HLAS, v sobotu 29. októbra.

Kandidujem za **primátorku** a **poslankyňu** do mestského zastupiteľstva. Ako kandidátku na primátorku ma nájdete pod **čísлом 1**. Ako kandidátku za poslankyňu ma nájdete pod **čísлом 3**.

KRÚŽKUJTE, PROSÍM, OBE MOŽNOSTI.

Konkrétne body **Plánu pre lepšie Námestovo** nájdete na **www.mariacervenova.sk**.

Ďakujem za vašu dôveru a podporu vo voľbách. Nesklamem vás!

Pre Námestovo

Mária Červeňová

Nezávislá občianska kandidátka na primátorku Námestova



č.1

Skutočná zmena

Pre lepšie Námestovo

Bytový podnik hľadá možnosti postaviť sa plynovej kríze

Konateľovi Bytového podniku Námestovo, s.r.o. Milanovi Šurinovi sme v súvislosti s náročnou energetickou situáciou pred nadchádzajúcou zimou položili elektronicky niekoľko otázok ohľadne vykurovania v meste Námestovo:

Ako vidíte nadchádzajúcu vykurovaciu sezónu námestovských domácností, škôl, DSS, úradov a ostatných užívateľov tepla a teplej úžitkovej vody v súvislosti s energetickou krízou?

Koncom septembra sme na ÚRSO podali nový návrh ceny tepla pre rok 2023, ktorý je takmer totožný so schválenou cenou tepla na rok 2022. Bytový podnik Námestovo, s.r.o. má schválenú jednotnú cenu pre všetkých odberateľov, preto nie je rozdiel, či teplo dodávame domácnostiam, školám alebo inštitúciám. Vzhľadom na to, že cena tepla je v štádiu schvaľovania a cena vstupných médií (plyn – preprava, distribúcia a elektrická energia) bude známa až začiatkom decembra, nerád

by som ešte predbiehal udalosti.

Čo očakávate od štátu ako výrobcovia a dodávatelia tepla spracovávaním plynu?

Naša spoločnosť je členom Slovenského zväzu výrobcov tepla. Spomínaný zväz nás zastupuje a intenzívne rokuje so štátnymi inštitúciami, ako napr. Ministerstvo hospodárstva SR, ÚRSO atď. Zväz im odporučil niekoľko spôsobov, ako znížiť dopad energetickej krízy na občanov. Ako s týmito návrhmi štát naloží, nevieme predpovedať.

Určite ste spolu s mestom rokovali o tom, ako sa postaviť energokríze tak, aby čo najmenej zasiahla spotrebi-



Milan ŠURIN

tel'skú verejnosť. Našli a prijali ste nejaké opatrenia?

S vedením mesta sme túto nepriaznivú situáciu prerokovávali viackrát. Mesto Námestovo je plne plynifikované a veľa možností na zmenu palivovej základne nemáme. Prechod na iné palivo (biomasa, drevoštepka) nie je možný, pretože Bytový podnik Námestovo, s.r.o. a ani mesto Námestovo nevlastnia vhodné pozemky v blízkosti kotolní na uskladnenie a manipuláciu s týmito komoditami. Tie teplárne, ktoré využívajú spomínanú komoditu na vykurovanie, už momentálne majú problém s dodávkami, kvalitou a hlavne s nestabilnou cenou na trhu. Bytový podnik Námestovo hľadá aj iné možnosti, resp. alternatívy, ako sa postaviť tejto nepriaznivej situácii, a preto dal vypracovať odbornú štúdiu na možnosť zefektívnenia palivovej základne s dôrazom na OZE (obnoviteľné zdroje energie) a KJET (kombino-

vaná výroba elektriky a tepla) v blokových kotolniciach. Uvidíme, čo nám ukáže výsledok vypracovanej štúdie.

Zrejme ste oslovili aj verejnosť s cieľom efektívne narábať s teplom a teplou vodou. Prejavilo sa to už na spotrebe, alebo sa táto situácia ľuďom ešte príliš nedotýka?

Áno, už koncom minulého roku sme oslovili predsedov spoločenstiev, zástupcov bytov, kompetentných vedúcich

úradov, škôl atď., ktorým dodávame teplo a informovali ich o spôsoboch ako šetriť, pretože cena tepla na rok 2022 vzrástla. Každé zníženie tepla 1°C ušetrí 5 až 6 % nákladov na výrobu tepla. Tieto naše odporúčania sme uverejnili aj na webovej stránke Bytového podniku Námestovo, s.r.o.

Či sa šetrenie už prejavilo na spotrebe, je ťažko povedať. Momentálne to nevieme vyhodnotiť, nedá sa to porovnať s minulými rokmi, pretože bola pandémia covid 19, školy,

škôlky a úrady boli zatvorené, alebo ich prevádzka obmedzená. Koniec a začiatok vykurovacej sezóny je tiež iný, čo úzko súvisí s priemernou vonkajšou teplotou ovzdušia. Momentálne nevieme určiť, koľko osôb býva v bytoch, koľko bytov je neobývaných a tým aj nevykurovaných. Presné čísla a vyhodnotenie budeme vedieť po skončení účtovného obdobia, podľa skutočných nákladov a dodaného množstva tepla.

Anna LAJMONOVÁ

ODPORÚČANIA BYTOVÉHO PODNIKU

Ako efektívne hospodáriť s teplom



- Využívajte termostatické ventily.
- Jednotlivé miestnosti vykurojte podľa účelu a potreby – využívajte vznikajúce teplo z domácich spotrebičov pri pečení a varení v kuchyni. Pri správnom nastavení termostatickej hlavice tak môžete ušetriť značnú časť nákladov na vykurovanie.
- Nastavte termostatickú hlavicu na regulačný stupeň, ktorý zabezpečí optimálnu teplotu v miestnostiach: obývací izba, detská izba (21 °C), kuchyňa (20 °C), spálňa (19 °C).
- V miestnostiach, v ktorých sa počas dňa, alebo v nočných hodinách dlhodobo nezdržiavate, znížte teplotu.
- Nikdy nevypínajte kúrenie

- úplne. Vykúriť miestnosť po každodennom odstavení kúrenia na normálnu teplotu je omnoho nákladnejšie.
- Nezakrývajte radiátory (záclonami, závesmi), obmedzuje to prúdenie tepla v byte.
- Správne vetrajte, aby vám zbytočne neunikalo teplo – najlepšie nárazovo 3 až 5 minút.
- Využívajte vonkajšie tepelné zisky zo slnka – vyťahnite rolety/žalúzie počas slnečných dní.
- Skontrolujte správne utesnenie okien, vstupných a balkónových dverí. Zabráňte tak únikom tepla.
- Sledujte svoju spotrebu, je to prvý krok k dosiahnutiu úspor.



Výroba tepla v plynovej kotolni je plne automatizovaná.
Foto: (mš)

Najprv Covid, teraz drahota...

Proticovidové opatrenia sa chtiac-nechtiac už stali našou každodennou rutinou a v tomto roku, tak ako celá spoločnosť, aj CSS Námestovo sa musí vysporiadať so zdražovaním v každej oblasti. Okrem tovarov každodennej spotreby sú veľkou záťažou pre rozpočet výdavky za energiu. Zvýšenie cien plynu nás zasiahlo už koncom minulého roka. Vzhľadom na to, že vykurovanie a ohrev teplej vody je pre zariadenie pre seniorov veľmi dôležité, tak zvýšenie plynu o 226 % nám skutočne spravilo škrt cez rozpočet. Našťastie sme mohli požiadať Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR o dotáciu, ktorá aspoň čiastočne zmiernila zvýšenie plynu v tomto roku.

Na pravidelných poradách vedenia mesta a riaditeľov príspevkových organizácií sme sa zaoberali otázkami zvyšovania nákladov na energiu. Zapoili sme sa do spoločného verejného obstarávania na dodávku elektrickej energie, ktoré pripravil mestský úrad a hľadáme riešenie na zníženie výdavkov aj za plyn. V budúcnosti musíme pristúpiť k zníženiu energetickej



Väčšina seniorov potrebuje asistenciu pri všetkých aktivitách.

Foto: (dss)

náročnosti budovy, ktorá nie je zateplená, ale dúfame, že to snád' bude možné z prostriedkov Plánu obnovy a odolnosti. Zvýšenie prevádzkových nákladov sa snažíme znížiť aj vlastnými príspevkami. Dodatok VZN o zvýšení úhrad za poskytované služby v roku 2023 je pripravený na schválenie. K zvýšeniu by

tak došlo v súlade s plánovaným zvýšením dôchodkov. Napriek týmto ekonomickým ťažkostiam a vážnym zdravotným problémom našich seniorov, snažíme sa, aby neboli o nič ukrátení. Tak ako každý rok, mali 5. októbra stretnutie s primátorom mesta Milanom Hubíkom. Okrem poukážky, malého pohostenia a krásnej

kytice mali radosť zo samotnej návštevy a krátkej debaty. Naši seniori sa nemohli zúčastniť ani na spoločnom vysluhovaní sviatosti pomazania chorých v chráme, ale prijali ju na prvý piatok v zariadení z rúk pána kaplána Mgr. Miroslava Mudrika.

PhDr. Mária KONDELOVÁ

Termín vianočného vydania mestských novín
Námestovčan
20. DECEMBRA 2022
UZÁVIERKA 7. DECEMBRA 2022.

Kontakty: Redakcia, tel. 0911 920 010 e-mail: lajmonpress@gmail.com
Predseda redakčnej rady: tel.0907 447 411, e-mail:peterkolada@yahoo.com

INVESTIČNÉ AKTIVITY MESTA

V ZÁVERE ROKA STÁLE V PLNOM NASADENÍ

REALIZÁCIA NOVÝCH KOMUNIKÁCIÍ

V súčasnosti prebiehajú stavebné práce na nových cestách v Námestove: prístupová komunikácia pri bytových domoch Záhradky a nové komunikácie na Novej Slanickej ulici 1 a 2 v časti Zubrohlava. Prístupová komunikácia pre bytové domy sa nachádza na sídlisku Brehy a súčasťou investície je aj príľahlá križovatka, kde bude realizované nové dopravné značenie pre organizáciu dopravy a parkovisko. Dĺžka novej cesty

bude 120 m a slúžiť bude najmä obyvateľom v okolitých novovybudovaných bytových domoch. Hodnota celkovej investície je cca 105 000 €.

Ďalšie nové komunikácie sú v realizácii pri rodinných domoch na Novej Slanickej ulici 1 a 2 v časti Hnilisko (Zubrohlava), kde pribudnú dve nové cesty vrátane dažďovej kanalizácie. Každá z týchto ciest má dĺžku cca 150 m a hodnota diela je cca 205 000 €.



Realizácia nových ciest – Nová Slanická.

REKONŠTRUKCIA PRÍSTUPOVEJ KOMUNIKÁCIE – VNÚTROBLOKY KOMENSKÉHO

Poslednou komunikáciou, na ktorej budú prebiehať stavebné úpravy, je prístupová komunikácia do vnútrobloku bytových domov na ul. Komenského. Rekonštrukcia bude spo-

čívať v obnove asfaltového povrchu vozovky, príľahlých parkovacích miest a mobiliáru. Investícia je v hodnote cca 120 000 €.



Rekonštrukcia Ulice Komenského.

NOVÉ PRIESTORY PRE SIENOROV V NAŠOM MESTE

Po uvoľnení obchodných priestorov v dome kultúry, sme zvažovali rôzne možnosti, ako daný priestor využiť pre potreby občanov mesta Námestovo. Následne prišiel záujem od našich dôchodcov, že by si v týchto priestoroch vedeli predstaviť svoju klubovňu, kde budú vykonávať svoje aktivity. Preto sa vedenie mesta spolu s riaditeľkou domu kultúry rozhodlo bývalé obchodné priestory, nachádzajúce sa na prízemí budovy, po-

núknuť na svoje aktivity námestovským dôchodcom – Jednote dôchodcov Slovenska. Príprava priestorov prebieha spoločne – v participácii so samotnými dôchodcami, ktorí aktívne pridávajú ruku k dielu. Veríme, že aj vďaka týmto priestorom podporíme činnosť a aktivitu našich seniorov v meste a zároveň tak vznikne priestor pre nové voľnočasové a záujmové aktivity aj pre iné organizácie nášho mesta.



Umiestnenie nových priestorov pre námestovských dôchodcov (Jednotu dôchodcov Slovenska) – vstup od OC Klinec.

NOVÁ UMELÁ TRÁVA UŽ DOKONČENÁ

Po daždivých dňoch sa nám podarilo ukončiť práce na novom umelom trávniku v areáli MŠK. Oproti pôvodnému ihrisku prišlo k rozšíreniu trávniku, aby spĺňal požiadavky Slovenského futbalového zväzu, ktorý zároveň podporil túto výmenu trávniku sumou 100 000 € a z mestského rozpočtu bola vy-

členená čiastka 210 000 € (spolu 310 000 €). Nový trávnik, ktorý je v najvyššej kvalite – FIFA quality PRO, poskytne vynikajúce podmienky pre našich futbalistov. V priebehu októbra bude aj oficiálne otvorenie tohto nového športoviska, o ktorom budeme verejnosť informovať.



Nový umelý trávnik v areáli MŠK Námestovo.

Texty a foto: MsÚ

Jednosmerky stále horúcou témou

„Prejsť centrom Námestova sa nedá. Prepletáte sa pomedzi autá stojace na chodníkoch, vedľa nich alebo na cestách. Nedajbože sa tadiaľ vyberiete pešo alebo na bicykli. Ak sa toto nezmení, poriadok tu mať nikdy nebudete. Buď si to uvedomíte teraz, alebo o pár rokov neskôr,“ povedal Ján Čelko, rektor Žilinskej univerzity v Žiline. Práve tá stojí za Územným generelom dopravy, z ktorého vzišlo aj súčasné jednosmerenie ulíc.

Stretnutím s tvorcami generelu a dotknutými stranami chcelo mesto objasniť a zodpovedať nejasnosti. Pár diskutujúcich síce vyjadrilo s jednosmerkami spokojnosť, drvivá väčšina s nimi však stále nesúhlasí.

Prázdnu Ulicou mieru sa vodiči rútia aj osemdesiatkou, v dopravnej špičke si ňou krátiť dlhé čakanie v kolónach na hlavnom ťahu. Navyše, kľúčujú medzi parkujúcimi autami, ktoré patria študentom gymnázia. To všetko zas bráni okolo bývajúcim vyjsť zo svojich dvorov.

Nešťastná je aj Ulica Miestneho priemyslu, podnikatelia sa obávajú návrhov z generelu. Ten ráta napríklad s dokončením jednosmerného okruhu aj ohraničením hodín na zásobovanie prevádzok. „Túto časť však neplánujeme, nemyslíme si, že je na to čas. Môže to obmedziť prevádzky aj znížiť tržby,“ povedal primátor.

Pekárovi na Ružovej ulici však už tržby klesli a obáva sa aj zimného zásobovania. Primátor v tomto prípade podotkol,

že sú pripravení takýmto situáciám nájsť riešenie. Z rovnakej ulice však prišli aj obyvatelia, ktorým vadia dlhšie obchádzky k domu. Ich petíciu podpísalo viac ako 600 ľudí. „Čomu tieto jednosmerky vlastne pomohli? Len pre-

sunuli problém z jednej ulice na tie druhé,“ podotkol jeden z prítomných. Tvorcom generelu vyčítajú ďalší aj to, že prieskumy neboli robené dostatočne a nezohľadnili všetky premenné dopravy a života v meste.

„Nepozerajte sa na to len jednostranne zo svojho subjektu, vnímajte aj to, na čo je celý materiál robený. Dopravu má dostať do prijateľného stavu pre všetkých, nielen pre tých, ktorí tam majú obchod a treba sa k nemu dostať,“ hovorí J. Čelko. Každý vrah môže nesúhlasne krútiť hlavu, koľko chce, Námestovo je ideálne pre peších a cyklistov. Generel vytvoril miesta na státie áut, ráta však aj so zachytnými parkoviskami či

zrýchlením dopravy na hlavnom ťahu. V ideálnom prípade by malo dôjsť aj k odstráneniu kruhového objazdu.

„Je to správne, ale prečo ste urobili piaty krok a vynechali ste tie štyri pred tým? Je to len výkrik do tmy,“ povedal ďalší zo zúčastnených. Mestu vyčítajú aj to, že zmeny nedostatočne komunikuje. „Aj to, čo je pre druhých horšie, by sa dalo ľahšie prejsť, ak by do diskusie boli viaceré strany pozvané.“

Primátor podotkol, že generel je dokument, ktorého jednotlivé časti sa plánujú až do roku 2050. „Je možné, že na ne ešte mesto nedozrelo. Ak to tak bude, vieme sa vrátiť do pôvodného stavu.“

Dorota MIKULÁŠOVÁ



V dopravnej špičke si cestu krátiť vodiči okolo gymnázia.

Foto: (dm)

Školáci objavili drogu športovcov

„Nie, my nič také nepoužívame, ale počkajte na deviatkov, tí o tom budú vedieť viac,“ povedala nám partia siedmačiek, ktoré sme zastavili tesne po vyučovaní. Pýtali sme sa ich na nikotínové vrecúška, ktoré sú verejnosti známe aj ako droga športovcov, keďže nielen medzi námestovskými školákmi sa vo veľkom rozšírilo ich užívanie. „Ani my nie. Načo aj?“ – pridávajú sa do rozhovoru dvaja chlapi stojaci obďaleč.

„Mali sme už éru obychajúcich cigariet aj tých elektronických. Hlavne na tie druhé si treba dávať pozor, rodičia ich na prvý pohľad nerozoznajú od USB kľúča. Teraz prišlo zas niečo nové,“ hovorí Renáta Fidriková, riaditeľka Základnej školy, Slnečná.

Rozoznať ich je ťažké

Pestrofarebné škatuľky v tvare puku s obsahom nikotínových vrecúšok sa nápadne podobajú na drobné cukrovinky alebo žuvačky. V obchodoch sa dajú nájsť zväčša hneď vedľa pokladnice a lákajú farbou aj príchutami. Chutiť môžu napríklad ako energetický nápoj, kola, ovocie či gumené cukríky.

To, že ide o produkt s vysokým obsahom nikotínu, sa dá zvyčajne dozvedieť až zo zadnej strany obalu. „To je problém. Rodičia ich deťom kúpia bez toho, aby vedeli, že

ide o drogu.“ Školáci ich tiež získavajú prostredníctvom starších kamarátov, alebo si to sami kúpia cez internet. Tam je ľahké zakliknúť, že už majú nad 18 rokov, hoci pravda je iná.

K ich nenápadnosti im pridáva aj fakt, že ako cigarety vôbec nesmrdia. Biele vrecúška v tvare aj veľkosti žuvačkového dražé obsahujú vyabstrahovaný nikotín, ktorý sa vkladá pod hornú peru. „Viditeľné sú len zriedkakedy, ak si to dieťa v ústach posunie,“ hovorí Fidriková.

Kým po vyfajčení jednej cigarety sa do tela dostanú dva až štyri miligramy nikotínu, v takýchto výrobkoch ich je násobne viac. V tých najsilnejších až päťdesiat, čo je dávka, ktorá môže viesť až k otrave.

Cez sliznicu úst sa, navyše, nikotín vstrebáva rýchlejšie a ľahšie ako jeho inhalovaním. Následne sa dostane do mozgu, kde sa viaže na konkrétne receptory, ktoré vyplávajú dopamín, hormón, ktorý nám prináša uspokojenie a pocity potešenia. „Mozog si zapamätá, že mu je dobre, zvykne si a chce ho viac. Tak je to aj pri sociálnych sieťach, počítačových hrách, či najedení sa alebo uhasení smädu,“ vysvetľuje školská psychologička Dominika Briliaková.

Najväčším rizikom užívania

takýchto látok je práve vysoký obsah nikotínu a s ním súvisiaca závislosť. „Zároveň mám pocit, že ide aj o vstupnú bránu do sveta ťažkých drog.“ Konzumentom však tiež hrozí otrava, rôzne typy rakoviny či poruchy spánku.

Príčinou je vek aj trh

Príčiny, pre ktoré po takomto výrobku siahnu deti už na základnej škole, plynú z ich veku. Približne v 11. roku začína u detí pomaly nastupovať obdobie puberty. Osamostatňujú sa postupne od rodičov a partia má na nich



Nikotínové vrecúška sa našli aj na detskom ihrisku.

Foto: (dm)

veľký vplyv. Potrebujú zažiť pocit spolupatričnosti či dospelosti, aj sa chcú cítiť moderní a IN. Nemenej dôležitá je aj zvedavosť, deti v tomto veku veľmi rady skúšajú nové veci. „Tieto dva faktory sú pre nich dôležitejšie ako zdravie,“ vysvetľuje Dominika Briliaková.

„Netreba zabúdať ani na

trh. Takéto výrobky sú lákavé, a obzvlášť pre deti,“ doplnila riaditeľka školy Renáta Fidriková.

Podľa skúseností školskej psychologičky sa nedá povedať, ktorí žiaci po takýchto výrobkoch siahnu, alebo ktorí z nich sú náchylnejší na závislosť. „Rozprávala som sa s dieťaťom, ktoré sa po prvom užití povracalo, no napriek tomu, keď prišla ťažšia situácia, využívalo celú krabičku.“ Predpokladať by sa vraj dalo, že pôjde skôr o extrovertnejších jednotlivcov. „Tiež to ale nemusí byť

takéto nikdy dovtedy nebývali. Spozorovali u nich aj podráždenosť či časté zmeny nálad. „I keď je to veľmi ťažké v tomto veku odlišiť od puberty.“

Užívanie nikotínových vrecúšok začali medzi nimi zisťovať prostredníctvom dotazníka a následne ich edukovali o účinkoch aj možných rizikách. Postupne sa tak škola dozvedela o užívaní vrecúšok bez obsahu nikotínu, ale aj tých nikotínových.

„Dokázať to však nevieme, ak to nevidíme žiaka vkladáť do úst, alebo to nenájdeme spadnuté pod jeho stoličkou,“ vysvetľuje Renáta Fidriková. Rodičom tak hovorili len o možnom podozrení, s ostatnými k tomu mali aj rodičovskú radu a posielali im informácie. Mnohí z nich sa s niečím takýmto stretli po prvýkrát.

Do nového roka tiež vstupovali so sprísneným školským poriadkom, ktorý takéto produkty zakazuje do školy nosiť aj ich užívať.

Práca rodičov

„Myslím si, že sme sa k tomu postavali zodpovedne a neprehliadame to. Navyše, každé dieťa má kedykoľvek otvorené dvere k našej školskej psychologičke. Kľúč k svojim deťom však majú rodičia, tí sú s nimi od narodenia. Preto

„Chceme, aby to tu žilo a ľudia okúsili rôznorodosť kultúry,“ hovorí riaditeľka Domu kultúry v Námestove Daniela Kubíková. Pýtali sme sa jej na kultúrne ambície mesta aj plány do budúcnosti.

Dom kultúry

Riaditeľkou domu kultúry ste sa stali pred rokom a pol. Do akej kultúry ste vošli?

Do žiadnej, keďže v období, kedy som nastúpila, boli tvrdé protipandemické opatrenia a celoplošný lockdown. Jediná aktivita, ktorá sa vtedy v kultúrnych inštitúciách robila, bolo covid testovanie.

Inak bol dom kultúry zabehnutá inštitúcia, ktorá fungovala na známych formátoch a ľudí priťahovala. Nevytvárala však potrebnú nadstavbu – neskušali sa nové formáty či podujatia a nepracovali ani s online priestorom či živou kultúrou. Len málo spolupracovali s lokálnymi tvorcami.

Dom kultúry mal od svojho postavenia v roku 1983 za sebou len minimálne rekonštrukcie. Kino prešlo digitalizáciou už dávnejšie, divadelná sála mala čerstvo vynovené sedačky, vzduchotechniku, oponu a polku obnov mala za sebou aj

mestská knižnica. Druhú, menšiu časť, sme rekonštruovali už pod mojím vedením.

Knižnica je tak jediný zrekonštruovaný priestor domu kultúry za posledných 39 rokov. Aj preto ľudí láka a vidíme to každý deň. Pomáha tomu aj fakt, že sme z knižnice vytvorili komunitný priestor, kde prebiehajú výstavy, malé javiskové formy, diskusie i besedy pre najmladších, školy či dospelých.

Čo ste sa do kultúry snažili vnieť?

Jednoznačne sme chceli otvoriť „kulturák“ ľuďom a ich nápadom. Chceli sme im dať pocítiť, že sme tu pre nich a ak majú nejaký hodnotný nápad, pomôžeme im, ako to len bude v našich silách.

Myslím, že je to cítiť na spolupráchach s občianskymi združeniami, ktoré zabezpečujú festivaly Tanečno, OravaJazz či Slanický ostrov

sme otvorili ľuďom a ich nápadom



Riaditeľka domu kultúry Daniela Kubiková.

divadla, ale i s inými kultúrnymi aktivistami či ochotníkmi. Je veľmi dôležité, aby sa na kultúre podieľali a prinášali svoje podnety aj ľudia zvonku, nie iba osem zamestnancov domu kultúry.

Našou prioritou je prebudovať a udržať živú kultúru. Ktokoľvek, kto tvorí – píše, maľuje, hrá, rád reční alebo má nápad či chuť niečo zorganizovať, nech nám o sebe dá vedieť. Pokúsime sa mu

vytvoriť priaznivé podmienky aj nájsť financie.

Mimochodom, téma nášho rozpočtu na kultúrne akcie je na osobitný rozhovor (smiech). Okolité mestá i dediny majú na takéto podujatia násobne viac peňazí a náš rozpočet je hlboko poddimenzovaný vzhľadom na celoslovenský priemer.

Samozrejme, granty a mimorozpočtové zdroje u nás fungujú už dávno, no tiež to

nie je med lizaf – napísať, obstarat, zrealizovať, vyúčtovať, napísať záverečné správy – všetko bez projektového manažéra, na ktorého nemáme peniaze. Dôležitá je aj suma, ktorú vám dá Fond na podporu umenia, Ministerstvo kultúry SR či VÚC. Našťastie, máme medzi sebou aj uvedomelých podnikateľov i podnikateľky, ktorí naše akcie pravidelne podporujú.

Foto: ar dk

Všetko negatívne má však aj druhú stranu – núti nás to kreatívne využívať náš námestovský a oravský ľudský potenciál. Aj takýmto spôsobom učíme, aby si ľudia vážili a užili napríklad náš Deň v minulosti na Nábřeží s miestnymi tvorcami, remeselníkmi, kvalitnými kapelami či celodenným nabitým programom. Darmo, musíme špekulovať, prehovárať, zapájať (smiech).

Je chvályhodné, že do podujatí ťaháte aj bežných občanov.

Áno, toto je tá živá kultúra. Už v čase môjho nástupu sme v online priestore rozbehli projekt NO čítaj!, kde sa mohol hocikto zapojiť, nahrať krátke video s obľúbenou knižkou a poslať nám ho. Takto sme dali ľuďom novú možnosť odprezentovať sa, zoznámiť sa i v čase, keď sme sa medzi sebou nemohli stretnúť a v neposlednom rade sme podporili aj požičiavanie kníh z mestskej knižnice. Podobný význam mala aj výstava Vianočnej pohľadnice za oknami kulturáku – dvere k nám museli byť zatvorené, ale galéria v okne a za dverami

mi bola k dispozícii.

Výstavy lokálnych talentovaných tvorcov, besedy so zaujímavými ľuďmi, prezentácia práce miestnych remeselníkov či priestor pre nové nápady – to je priorita v našom malom meste.

V každom z nás je niečo, čo môžeme dať a ukázať iným. Toto sa snažíme robiť pri každom podujatí. Chceme, aby to tu žilo a ľudia okúsili rôznorodosť kultúry. Tá ich priťahuje, spája, motivuje a inšpiruje. Ľudia prídu, sú zvedaví, vyskúšajú si tvorivú dielňu alebo zaplnia hľadisko a sú spokojní, to je dôležité. A ešte dôležitejšie je, že sa sami hlásia – ja som maliarka, chcem mať výstavu, ja by som rád spravil diskusiu, alebo ja som sa tu vrátila z Bratislavy a chcem vyskúšať tento formát.

Aký je plán do najbližších mesiacov?

Naším veľkým snom je rekonštrukcia domu kultúry. Je to nielen jediný kultúrny stánok mesta, ale zároveň aj jeho reprezentácia. Navštevuje ho veľa miestnych ľudí aj z regiónu, ktorí plnia našu sálu. Máme

v ňom dokonca zriadený aj infopoint pre turistov.

Práve preto by dom kultúry mal spĺňať kritériá kultúrnej inštitúcie 21. storočia, a to nielen v estetickej rovine, ale už aj bezpečnostnej a funkčnej. Aktuálne hľadáme výzvy a granty na obnovu, keďže si uvedomujeme, že takáto verejná nerekonštruovaná budova zhltnie nemalé peniaze. Už dlhšie premýšľame aj nad extra službami súvisiacimi s kinom Kultúra, napríklad bistro, ktoré by ponúkalo malý snack.

Dlhodobým cieľom je ľudí vychovávať ku každodennej kultúre, aby to nebolo len o veľkom festivale raz do roka, pretože takto sa z nás stanú obyčajní konzumenti, ale aj o tom, že ľudia prídu na besedu do knižnice, pozrieť sa na komunitný trh alebo pouličné umenie k skate parku.

Dotkne sa ich niečo, inšpiruje, alebo začnú viac premýšľať. A je dôležité, aby si túto zodpovednosť uvedomilo aj mesto – máme tu talentovaných a ochotných ľudí, ktorí vedú a chcú, len na to musia mať podmienky.

Dorota MIKULÁŠOVÁ

*Svoje dlhoročné znalosti a skúsenosti v advokácii
chcem zúročiť teraz pre naše mesto.*



JUDr. Adriana Paneková

*JUDr. Adriana Paneková
advokátka*

*nezávislá kandidátka
na poslankyňu
mestského zastupiteľstva*

Objednávateľ: JUDr. Adriana Paneková

Dodávateľ: Tlačiareň KUBÍK s.r.o.

Všelijaké osudy ukrýva

V týchto dňoch budeme viac než po tie iné spomínať na tých, ktorí z tohto sveta odišli pred nami. Boli takí, ktorým život vryl do kože mnoho vrások, iných smrť zastihla nepripravených. Niektorí sa do večnosti pobrali sami.

Cintorín nepatrí k miestam, na ktorých by ľudia trávil viac času, než je nutné. Kráčame z neho rýchlo, mysliac len na vlastné kroky a pomedzi ne často zabúdame, že aj nás raz čaká ten posledný.

Medzi nami sú však aj tí, ktorí si posledné kroky ctia. Smrť blízkych i cudzích ich navštívila v rôznych podobách. Po námestovskom cintoríne sme sa prešli s jeho správcom Jánom Krušinským a pani Pavlínou. Tá sa stará o hroby svojich, ale neobchádza ani tie opustené. „Patrí sa pristaviť pri nich s modlitbou, sviečkou alebo kytičkou. Duša na to nezabudne,“ hovorí.

Kríž prijať s pokorou

„Tu leží otec aj dve deti,“ ukazuje na smutné miesto J. Krušinský. Práve to je však jeho srdcu najbližšie. Rodina sa vracala zo štátnic a ani nie dve hodiny od domova do nich vrazil opitý šofér. Mamu nehoda navždy pripútala na vozíček. O pár hrobov ďalej pochovali aj ich deda. Od žiaľu sa obesil.

Tragický osud zasiahol aj inú námestovskú rodinu. Chlapci boli dvojčičky. Mali štrnásť, kúpali sa v priehrade. Jeden sa začal topiť, stiahol za sebou druhého, otec ich chcel zachrániť, a utopil sa tiež. „Tu ležia všetci spolu.“ Nedávno k nim pochovali aj ich mamu.

„Musíme prijať každý kríž. To je najľahšia cesta do neba,“ hovorí pani Pavlína. Treba ho však prijať s pokorou, pretože čím viac sa mu bude človek vzpieť, tým bude ťažší. „A vždy, keď nevládzem, treba sa



Koľko osudov skončilo na námestovskom cintoríne, sa spočítať nedá.

Foto: (dm)

obrátiť hore. Pane Ježišu, čo ty si mal taký kríž, že ja sa ti nemôžem toľko rovnať, pomôž mi.“

A tento pomník? Muž pod ním bol hrobár. Hocikedy bol schopný vziať bicykel a ísť do

Poľska len po kilo cukru, aby s ním šli aj jeho tri deti. Na bicykli šiel v osudný deň aj do Vavrečky po mlieko. Spoza autobusu si nevšimol idúce auto. Na mieste bol mŕtvý.

Ďalšieho muža si našla smrť

Smrť k životu patrí

Ročne je v Námestove v priemere asi štyridsať pohrebov. Ján Krušinský má pohrebnú službu od roku 1978. „Je to ako každá iná práca, smrť, jednoducho, k patrí k životu.“

pohreby detí. Aj teraz sa mu pri rozprávaní objavia slzy v očiach. „Nikdy nezabudnem na pohreb chlapca, dostal rakovinu. Obľiekali sme mu bavorský kroj. Bolo to smutné, ale nádherné.“

Len 15-ročného chlapca našla

smrť na rybačke. V Účku sa člnkoval s kamarátom a otcom. Ako vyhodil udicu, trafil ho blesk. Pomôcť sa mu už nijako nedalo.

Biely pomníček je mnohým Námestovčanom známy. Patrí novorodencovi, ktorého našiel študent z Klina pod kríkmi. Jeho telíčko bolo zabalené len v igelitovej taške. Kňaz, ktorý ho

Sviatok všetkých svätých a Pamiatky zosnulých



Obdobie, kedy sa cintoríny zaplňajú množstvom umelých kvetov, vencov a kahancov. Zamysleli ste sa niekedy nad tým, aký to má dopad na životné prostredie?



ZBYTOČNÝ A VEČNÝ ODPAD NA SKLÁDKACH

Umelé ozdoby na hroboch sú zväčša vyrobené z viacerých materiálov a nedajú sa preto recyklovať. Väčšinou sú tak odsúdené na skládku odpadov, kde sa rozkladajú stovky rokov. Veľkým problémom je aj množstvo sviečok v plastovom alebo sklenenom obale. Ak sa nevytriedia, končia na skládkach, kde sa menia na „večný odpad“.

MALÁ ZMENA, VEĽKÝ VÝSLEDOK

Skúsme to tento rok spraviť inak. Namiesto umelých kvetov, vencov a iných ozdôb priniesme na hroby našich blízkych kvety v kvetináčoch. Sú krajšie, vydržia možno až do prvých mrazov a sú cenovo dostupné. Vsadiť môžeme aj na výzdobu z prírodných materiálov – šišiek, sušených kvetov či ihličia.

Ak už máme sklenené kahance alebo svietniky, používajme ich čo najdlhšie. Za zváženie stojí použitie sviečok zo sójového alebo včelieho vosku.

Aj prírodné materiály raz skončia ako odpad. Živé kvety bez plastových obalov, stužiek a drôtikov, kvety z kvetináčov, burinu, listie či konáriky vytriedme, aby zbytočne neputovali na skládku. Ak nie sú na cintoríne dostupné nádoby na triedený odpad, vezmeme odpad so sebou a vytriedime ho doma.

AK SPRÁVNE TRIEDIME,
SVET JE KRAJŠÍ.

MAJTE NA PAMÄTI NASLEDOVNÉ PRAVIDLÁ:

- ◆ Snažte sa odpad **netvoríť** vôbec.
- ◆ Zálohované obaly nepatria do koša, vráťte ich do predajne.
- ◆ Dodržiavajte farebnú abecedu triedenia: sklu patri zelená, papieru modrá, plastom žltá, kovom červená a nápojovým kartónom oranžová farba. Napovíe Vám aj označenie na obale: ♻️ ♻️ ♻️ ♻️ ...
- ◆ Riadte sa pravidlami svojej obce.
- ◆ Len vytriedený odpad sa dá zhodnotiť a recyklovať.
- ◆ Triedte odpad, opláti sa to. Za vytriedený odpad občan neplatí, jeho zber hradia výrobcovia prostredníctvom OZV ENVI – PAK.
- ◆ Obal označený ♻️ patrí do triedeného zberu.

www.triedime.sk

www.envipak.sk

www.vezmisi.ma

Aby čas spomienok nebol sviatkom odpadu

Onedlho si opäť pripomenieme Sviatok všetkých svätých a po ňom Sviatok všetkých verných zosnulých, ľudovo nazývané aj Dušičky, ktoré sú tradíciou nielen na Slovensku. Začiatok novembra je u nás spájaný so spomienkami na tých, ktorí už nie sú medzi nami. Svoju úctu a to, že nám chýbajú, sme si zvykli prejavovať vyzdobením miest ich posledného odpočinku. Obchody sú celé týždne pred sviatkami preplnené umelými kyticami a kahancami. Zamysleli sme sa niekedy, či naozaj potrebujú naši blízki až takúto umelú „parádu“?

Odvrátená stránka honosnej výzdoby

Vysvietené cintoríny s bohatou výzdobou majú však aj svoju odvrátenú stránku. Preplnené kontajnery doslúženej výzdoby. Málokto sa zamyslí, aká je budúcnosť všetkých sviečok, kahancov a umelých vencov. V tom lepšom prípade skončia nekonečné tony nepotrebných dekorácií v triedenom zbere. Zo sklenených kahancov môžu byť o rok opäť ďalšie kahance, keď z nich odstránime zvyšky vosku. Ale väčšina tejto „parády“ sa nahromadí v zmesovom komunálnom odpade. A ten sa, bohužiaľ, bude na skládkach rozkladať ešte veľa rokov.

Nestačí len triediť, treba minimalizovať

Pre tých, ktorým životné prostredie nie je ľahostajné a chcú byť k nemu ohľaduplní, je tu jednoduchý návod, ako naložiť so spomínanou výzdobou. Do kontajnera na biologický odpad alebo kompostéria patria zelené časti prírodných vencov a kytíc, živé kvety, listie, menšie konáre.



Do kontajnera na sklo môžete vytriediť fľaše, poháre, sklenené svietniky a kahance bez umelých a kovových vrchnákov. Tie, tiež očistené od vosku, môžete vyhodiť do triedeného zberu plastov a kovov.

Umelé kvety sú však väčšinou zložené z viacerých materiálov, a preto do triedeného zberu nepatria. Spolu s ostatným zmesovým odpadom končia na skládkach, kde sa rozkladajú stovky rokov. Ideálnym riešením je preto snaha o zníženie množstva odpadu. Treba zvážiť, či naozaj

potrebujeme mať na hroboch našich blízkych desiatky kahančov a umelých kytíc, poprípade ich nahradiť prírodnými materiálmi, ktoré sú neporovnateľne menšou záťažou pre životné prostredie.

Začnime od seba. Byť eko predsa nie je ťažké

Skúsme si pamiatku našich blízkych tento rok uctiť ekologickejšie. Dá sa to úplne jednoducho a dokonca to šetrí nielen životné prostredie, ale aj peňaženku. Stačí vysadiť napríklad chryzantémy v črepníkoch, ktoré sú typickým kvetom pre toto obdobie a nájdete ich nielen v kvetinárstve, ale takmer v každom supermarkete. Verte, vence z prírodných materiálov nie sú o nič horšie ako tie umelé. Naopak. Sú rovnako pekné a stačí jedna prechádzka do prírody a pokojne si ozdoby na ne môžete nazbierať aj sami. Veď farebné listie, okrasné plody, vetvičky, mach, sušené kvety, šišky, dreviny a podobne sú teraz na každom rohu. Alternatívou umelých kahančov môžu byť sklenené svietniky s kovovým vrchnákom, ktoré môžeme používať viackrát. Pamätajte, že tieto sviatky nie sú len o bohatej výzdobe, ale o spomienke na našich blízkych, ktorí už nie sú medzi nami.

Zdroj: ENV-IPAK, a. s.

námestovský cintorín

majú svoj vlastný pomník. Zdobia ho hračky, drobné kamienky alebo sviečky. Každá patrí jednej malej dušičke.

Nikoho nesúd'me

Námestovský cintorín má hlavné kríže dva. „Ten starší je asi z roku 1830. Zdobili ho prekrásne tuje a z celého miesta sálal neuveriteľný pokoj,“ hovorí pani Pavlína. Približne pred desiatimi rokmi sa od sviečok chytily vence aj stromy a sčasti obhorel kríž. Kedysi takto ľudskou nedbanlivosťou zhorelo až päť hrobov.

Starší kríž je blízko pri dome smútku. Hlavne cudzí k nemu hľadali cestu vždy len ťažko. „Bolo mi to ľúto. Ten nový sme tak postavili hneď oproti vchodu. Blúdiť k nemu už nebude nik,“ hovorí Krušínský.

Tých, ktorí si sami vzali život, zvykli kedysi pochovávať ku plotu, dnes už nie. „Nemali by sme ich súdiť je to skratová situácia. Keby bol aspoň jeden človek vtedy vedľa neho, mohol by to zvrátiť,“ hovorí pani Pavlína. Navyše, nikto z nás nemá ani poňatia, čo a ako veľmi muselo človeka trápiť.

Tento pomník patrí žene, ktorá si od smútku za deťmi pichla niekoľko ráz okolo srdca. Pod tamtým je zas muž, ktorý si doň trikrát strelil. Pred pár rokmi za-

žilo Námestovo čierne tri mesiace. V priebehu nich sa obesilo sedem mužov. Najmladší mal 17, najstarší 59.

Mladého Námestovčana pichla

vorí Krušínský. Starší muž toľkokrát opakoval, aby ho pochovali zadkom k svetlu, až sa mu to splnilo. Truhla sa pri vkladaní do hrobu prevrátila. Iná žena ležala

prvý z tejto početnej rodiny, ktorá tu má svoje miesto posledného odpočinku. Telesné pozostatky zosnulých Murínovcov boli do hrobky v krypte ukladané do



Kedysi zapalovali sviečky nenarodeným deťom pri nemocnici, dnes majú svoj pomník.

Foto: (dm)

tesne po pohrebe rodiny frajerka nožom rovno do srdca. Pri pozieraní videa to urobil aj jeden otec synovi. Na pohrebe chýbal, bol už v base.

Hádam najväčšia tragédia otriasla Námestovom pri trojnásobnej vražde v kostole. Vrah sa pôvodne vybral vypáčiť sekerou pokladničku aj s mincami, do cesty mu však vošli traja ľudia. Jedna z obetí, aj farár, ktorý ich našiel, ležia na tomto cintoríne.

Stretnúť sa opäť

„Stali sa aj veselšie veci,“ ho-

už v truhle, keď si blízki všimli, že pohla prstom. Žila ďalších 19 rokov.

Námestovský cintorín má aj také pomníky, na ktoré by sme mali byť obzvlášť hrdí. Patria národným dejateľom. Z tých najznámejších hádam Vavrinec Miklušičák či Martin Hamuljak... Svojou dominanciou,



Starš hlavný kríž, asi z roku 1830.

orientálnosťou štýlu, ale i zaujímavou históriou púta pozornosť dom smútku. Vznikol z rodinnej hrobky, ktorú tu pred vyše storočím dal vybudovať v štýle kaplnky vtedajší veľkoobchodník s plátnom, statkár a riaditeľ námestovskej sporiteľne Anton Murín a jeho manželka Terézia. Obaja sú v nej pochovaní ako

roku 1977. V roku 1982 odkúpilo kaplnku Murínovcov mesto Námestovo a odvtedy, ale už aj predtým mestom niekoľkokrát zrekonštruovaná, slúži ako dôstojný stánok rozlúčky so zosnulými.

Vskutku prerôzne osudy ukrýva vari už 200-ročný námestovský cintorín. Či mladí, starí, lekár alebo upratovačka, každý z nich si zaslúži našu úctu. Tak ako urobili v živote dobre, robili aj zle. „Nik z nás nie je bez viny. My tu tiež raz skončíme, no hodinu nevie nikto. A ak úctu

chceme od druhých, vždy musíme začať od seba,“ hovorí pani Pavlína. Možno je ten pozemský život len prestupovou stanicou na ceste do večnosti. Možno však nie. No akákoľvek strata našich blízkych je znesiteľnejšia s nádejou, že sa raz s nimi stretneme znova.

Dorota MIKULÁŠOVÁ

Po stopách histórie a súčasnosti

Členovia členskej základne COOP Jednota, SD v Námestove sa 10. septembra zúčastnili jednodňového výletu do kláštora v Jasove a do Košíc.

Kláštor premonštrátov sa nachádza v obci Jasov v Košickom okrese, približne 28 km západne od Košíc. Kláštor je najväčším neskorobarokovým objektom na Slovensku. Od roku 1802

Opátsky chrám sv. Jána Krstiteľa. Veru, bolo čo obdivovať.

Cestou domov sme sa zastavili v Košiciach. Druhé najväčšie mesto SR nám taktiež učarovalo bohatstvom kultúrnych pamiatok a súčasným ruchom života. Samozrejme, naše prvé kroky viedli do Metropolitnej katedrály svätej Alžbety – najväčšieho kostola na Slovensku, kde

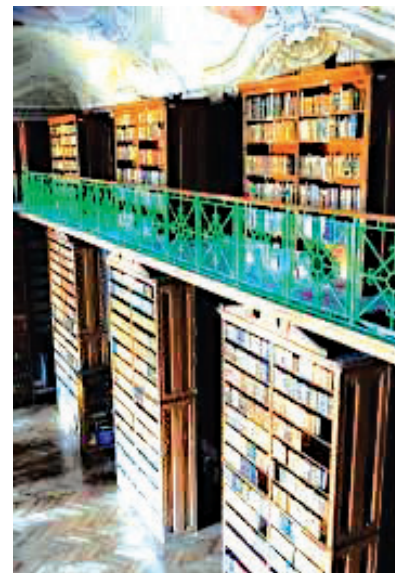


Kláštor premonštrátov v Jasove.

Foto: int.

je jediným „žijúcim“ opátstvom starých rádov, resp. reholí na Slovensku. Premonštráti žijú v Jasove s väčšími, či menšími prestávkami už takmer 850 rokov. Svojím „stabilitas loci“ – stabilitas miesta – sú živými svedkami doby, času a sprevádzajú seba a veriacich k Pánovi. Snažia sa byť Kristovými vyslancami, jeho svedkami a sprostredkovateľmi jeho milosti.

Kláštor je dielom významných rákuských neskorobarokových umelcov a stavbu inicioval vtedajší opát Andreas Sauberer (1700-1779). Architektom



Jasovská kláštorňá knižnica



Dóm sv. Alžbety v Košiciach, kde boli nedávno, po smrti kardinála Jozefa Tomku, uložené jeho pozostatky. Foto: int.

bol Franz Anton Pilgram, sochárska výzdoba je dielom Johanna Antona Krausa a maliarska výzdoba je dielom Johanna Lucasa Krackera. Výstavba sa začala v roku 1746 a slávnostné požehnanie bolo 24. septembra 1766. Dnes je celý objekt národnou kultúrnou pamiatkou. Centrom celého kláštora je

centrum mesta aj s príľahlými cukrárnami, reštauráciami a obchodíkmi. Výlet sa aj vďaka COOP Jednote, SD vydaril. Odniesli sme si príjemné zážitky a obohatili sme sa o informácie z histórie dvoch miest Slovenska.

Výbor členskej základne COOP Jednota, SD Námestovo

SPOLOČENSKÁ RUBRIKA

Odišli z našich radov

Za obdobie od 5. septembra do 13. októbra 2022 nás navždy opustili títo občania Námestova s trvalým pobytom v našom meste.

Mária Ilievová 97 rokov



Modlitba zasvätenia svätému Michalovi archanjelovi



Svätý Archanjel Michael

Najdôstojnejšie knieža anjelských zborov, udatný bojovník najvyššieho Boha, horlivý milovník Pánovej slávy, postrach vzbúrených anjelov, láska a rozkoš všetkých dobrých anjelov, svätý Michael archanjel, prajem si pripíť do počtu tvojich ctiteľov, preto sa ti dnes odovzdávam a darujem.

Odovzdávam seba samého, moju rodinu a priateľov, moju prácu a všetko, čo mi patrí, do tvojej bdelej ochrany.

Môj dar je malý, keď uvažím, že som iba úbohý hriešnik.

Tebe sa však páči láska môjho srdca.

Pamätaj teda, že ak oddnes som pod tvojou ochranou, tak mi musíš pomáhať po celý môj život.

Vypros mi odpustenie mojich mnohých

a ťažkých hriechov, ako aj milosť milovať celým srdcom môjho Boha, môjho najdrahšieho Spasiteľa, najsladšiu Pannu Máriu a všetkých ľudí, mojich bratov, milovaných Otcom a spasených Synom.

Vyprosuj mi všetku pomoc, potrebnú na dosiahnutie koruny večnej slávy.

Bráň ma vždy pred nepriateľmi mojej duše, zvlášť v poslednej chvíli môjho života.

Príď v tej chvíli, o slávny archanjel, pomáhaj mi v boji a odvráť ďaleko odo mňa do pekelných priepastí, onoho vzbúreného a pyšného anjela, ktorého si premohol a zvrhol z neba.

Svätý Michael archanjel, zaveď ma vtedy pred Boží trón, aby som spolu s tebou a so všetkými anjelmi mohol(la) spievať na chválu, česť a slávu toho, ktorý kraľuje na veky vekov. Amen.

Ahoj, spoluobčania!

Volám sa Lukáš Kubík, som Námestovčan, architekt, divadelník a aktuálne aj nezávislý kandidát na poslanca mestského zastupiteľstva. V neposlednom rade som manžel a otec. Mám 33 rokov. Rád by som vám stručne predstavil svoju doterajšiu prácu i vízie do budúcnosti.

Rast mesta a lepšia budúcnosť

Študoval som architektúru a urbanizmus (mestské plánovanie) v Českej republike a Belgicku. Ako architekt som priviedol na svet desiatky budov - vediem projekčné tímy, komunikujem s klientmi, dodávateľmi i úradmi. V našej rodinnej firme sme zrealizovali stovky projektov pre súkromnú sféru a samosprávy. Vypracoval a implementoval som mnoho projektov financovaných z dotácií Ministerstva hospodárstva, Fondu na podporu umenia či z Eurofondov (a to je oblasť, v ktorej má naše mesto veľké rezervy...).

Reštart kultúry

Vedím námestovské divadlo dNO, ktoré sa tento rok stalo najlepším nezávislým divadlom na Slovensku a reprezentuje naše mesto po celej krajine i v zahraničí. Som podpredseda združenia Severný vietor a spolu s manželkou, ktorá je aktuálne riaditeľkou Domu kultúry v Námestove, organizujeme kultúrny život v našom meste (Námestovské Vianočné trhy, Deň mesta alebo letný festival Zaži leto na Nábřeží). Už 7 rokov vám v našom bistre Altán pripravujeme dobré jedlo a pitie.

Moje priority pre lepšie Námestovo

- 1 Efektívnejší územný rozvoj a pozemkové úpravy – viac možností na kvalitné a dostupné bývanie a služby.
- 2 Posilnenie spolupráce s architektmi a urbanistami na transformácii nášho Nábřežia, ktoré sa tak stane klenotom nielen Námestova, ale aj celého Slovenska.
- 3 Rýchla a flexibilná údržba mesta – príprava manuálov a postupov, vďaka ktorým naše ulice budú krajšie, bezpečnejšie a lepšie pripravené na sneh či dažď.
- 4 Kvalitné verejné priestranstvá s možnosťami pre všetky skupiny občanov – peších, cyklistov, motoristov, deti, seniorov, psíkarov, imobilných či turistov.
- 5 Spolupráca s krajom, obcami a ďalšími inštitúciami na novej zónácii a rozvoji potenciálu Oravskej priehrady.
- 6 Viac pozornosti a financií pre kultúru, šport a školstvo.
- 7 Nový mestský park, kvalitnejšia zeleň a detské ihriská, ekologické postupy v starostlivosti o zelené plochy.
- 8 Viac profesionalitu vo vedení mesta a zlepšenie komunikácie s občanmi. Podpora participácie občanov a digitalizácie procesov v správe mesta.
- 9 Chcem sa aj naďalej deliť o svoje skúsenosti a nápady s našim mestom. Chcem lepšiu budúcnosť Námestova!

Ing.arch.

LUKÁŠ KUBÍK

Ak ma chcete podporiť v komunálnych voľbách, krúžkujte číslo



Ďakujem!

Ak chcete vedieť viac, sledujte ma online



Objednávateľ: Lukáš Kubík, Slnečná 163/6, Námestovo 029 01
Zhotoviteľ: Mesto Námestovo, Cyrila a Metoda 329/6, Námestovo 029 01

CZŠ SV. GORAZDA

Spoločný týždeň so študentmi z Dánska



Veľmi srdečné a spontánne bolo privítanie študentov z Dánska na pôde našej školy. Foto: czš

Od 10. do 14. októbra sme mali návštevu študentov z Dánska zo školy Anna Trolles Skole v mestečku Brendrup v rámci projektu Erasmus plus. Pätnásť žiakov z Cirkevnej základnej školy sv. Gorazda

v Námestove prijalo do svojich príbytkov 22 žiakov. Ďalších žiakov z tejto školy prijali aj rodiny žiakov zo ZŠ s MŠ v Oravskej Polhore. My, ako hostitelia, sme im pripravili takýto program: V utorok 11. ok-

tóbra – privítanie a koncert na chodbe našej školy (orchester, harmonika, spev), prehliadka školy, návšteva Osvienčima. V stredu – prezentácia o Slovensku – deviatci, video o škole, prezentácia o Dánsku – dánski

žiaci, Oravský hrad, Demänovská jaskyňa. Vo štvrtok – výchovný koncert o kyberšikanе v dome kultúry, ľudové tance, baamboozle hry o svetových a európskych mestách, futbalový/florbalový turnaj, spoločný obed v katolíckom dome.

Naši žiaci strávia v Dánsku týždeň na budúci rok v apríli. Veríme, že to bude čas plný nezabudnuteľných zážitkov a nových priateľstiev.

Ďalšími našimi mobilitami v tomto školskom roku bude v novembri Španielsko, vo februári Nemecko a v máji Island. Je to už naša tretia cesta do Dánska. Takéto návštevy sú výbornou možnosťou, ako poznávať Európu a zdokonaľovať sa v cudzom jazyku. Učí nás to byť vnímavejšími a otvorejšími ľuďmi, čo je v dnešnej dobe veľmi dôležité.

Ing. Mgr. Marta KURTULÍKOVÁ

Misijný jarmok opäť

„Aj tie najkrajšie myšlienky bez skutkov nie sú ničím.“
(sv. Tereza z Lisieux).

To sú slová svätej, ktorá mala túžbu ísť na misie, všetko pre ne obetovala a hoci sa nikdy misionárkou nestala, je považovaná za patrónku misií.

Október je v Cirkvi venovaný jej misijnému rozmeru. Po dvoch pandemických rokoch sa 27. októbra bude v priestoroch CZŠ sv. Gorazda konať misijný jarmok. Svoju prácu na misiách, kon-

krétne v Ghane, nám priblíži misijná dobrovoľníčka. Učiteľom a žiakom porozpráva o radoostiach a ťažkostiach misionára počas besedy, ktorá bude predchádzať samotnému jarmoku.

Výťažok z jarmoku bude venovaný tým, ktorí túto pomoc veľmi potrebujú.

Srdečne pozývame všetkých, aby nás navštívili a svojou účasťou podporili dobré dielo.

Mgr. Zuzana RUŽVOŇOVÁ

CZŠ sv. Gorazda v Námestove

vás srdečne pozýva na

MISIJNÝ JARMOK



CVČ MAJÁK

Dobrodružný rytiersky večer a jesenné prázdniny

Centrum voľného času Maják otvorilo svoju pravidelnú a príležitostnú činnosť v školskom roku 2022/2023 dobrodružným rytierskym večerom, ktorý prebiehal v piatok 23. septembra. Deti si počas tohto večera osvojili pravidlá správania rytierov, plnili rôzne športové a vedomostné úlohy, naučili sa bojovať mečom a strieľať lukom. Počas večera plnili aj skúšku odvahy, hľadali poklad, ktorý úspešne našli

a celú noc strážili. Hneď ráno na nich čakali ďalšie úlohy, prostredníctvom ktorých deti preukázali veľkú odvahu, keď bojovali s rozprávkovými bytosťami, ktoré im poklad ukradli. Nakoniec všetko dobre dopadlo, deti si poklad naspäť vybojovali a spravodlivo si ho aj rozdelili. Tešíme sa na ďalšie stretnutie a dobrodružné aktivity.

Srdečne pozývame deti na



Úspešní dobrodružní rytieri...

Foto (cvč)

aktivitu počas jesenných prázdnin. Na piatok 28. októbra sme pripravili športový rytiersky deň, kde deti čakajú rôzne športové aktivity a súťaže, taktiež jazda na koni na Ranči u Edyho. V pondelok 31. októbra bude v CVČ prebiehať jesenný environ-

mentálny deň. Deti budú spoznávať zvieratká v environmentálnej miestnosti v CVČ. Čakajú na nich tiež tvorivé dielne a environmentálne hry a súťaže. Bližšie informácie nájdete na našej web stránke –www.cvcno.sk

Kolektív CVČ Maják

Novinky CVČ Maják

V Centre voľného času Maják bol otvorený nový krúžok Mladý vedec – Vševedko, ktorý prebieha každý piatok v čase od 14.00 hod. – 16.00 hod.

Mladí vedci sa na tomto krúžku oboznámia s fyzikálnymi a chemickými vlastnosťami niektorých látok, ktoré sa nachádzajú v každej domácnosti a aj to, ako môžu byť nebezpečné pre naše zdravie.

Krúžok je zameraný na fyzikálne, chemické pokusy a logické myslenie, ktoré budeme u žiakov rozvíjať počas celého školského roka. Svoje obzory si rozšíria poznaním fyzikál-

nych vlastností a fyzikálnych reakcií pri jednoduchých pokusoch, napríklad objavovaním statickej elektriny, atmosférického tlaku, hustoty vzduchu, kvapalín a iných, s ktorými sa bežne stretávajú vo svojom živote.

Žiakom pomôžeme si rozšíriť svoje získané poznatky učiva prebratého v školách na hodinách prírodovedy, fyziky a chémie. Tieto poznatky budú aplikovať v praxi a zároveň sa budeme snažiť ich usmerniť k vytvoreniu si vlastného projektu, ktorý budú môcť odprezentovať na vyučovacích hodinách alebo súťažiach.

ZŠ SLNEČNÁ

Začiatok roka rozhýbal telá

Úvod školského roka 2022/2023 je za nami a naši žiaci sa môžu pochváliť prvými zážitkami. Počas upršaného septembra si starší žiaci naplno preverili svoju kondíciu na turistike v Západných Tatrách. Navštívili Roháčske plesá a Juráňovu dolinu. Výstup sa podaril aj vďaka počasiu, ktoré nás aspoň na jeden deň prekvapilo a nechalo zdoŕať okolité kopce našej Oravy.

Mladší žiaci sa zúčastnili plaveckého výcviku v Tvrdošíne. Tretiaci sa učili plávať pod vedením skúsených inštruktorov a štvrtáci si zdokonaľovali svoje plavecké zručnosti a učili sa nové plavecké štýly. Zvlášť pre tretiakov a štvrtákov bol začiatok roka bohatý na zážitky. Takmer všetci strávili fantastický týž-



Medailisti na OBL – Ľubomíra a Zuzana Gereková, Šimon, Matúš Voška s Nelou Voškovou a bratia Spuchlákovci Pavol, Tomáš, Patrik a Michal.

Foto: zš sl



Jakub Hnojčík, strieborný na majstrovstvách Slovenska.

Foto: zš sl

deň v škole v prírode Fantázia Stará Myjava. Spoznali juhozápadnú oblasť Slovenska, kde si naplno užili týždeň učenia v prírode, zábavy a množ-

stvo športových aktivít.

Celá naša škola sa zapojila aj do akcií Svetového dňa srdca, aby pripomenula žiakom potrebu starať sa o vlastné zdra-

vie a počas Svetového dňa bez áut sme podporili ekologické formy dopravy.

Úspešne sme otvorili aj krúžkovú činnosť. Naši žiaci si môžu vybrať zo širokého okruhu záujmových útvarov, ktoré prebiehajú pod vedením skúsených pedagógov našej školy.

Naplno sa rozbehli aj naši športovo nadaní žiaci, ktorí zbierali medaily na bežec-kých pretekoch v rámci Oravskej bežeckej ligy (OBL). Na Majstrovstvách Slovenska v disciplíne Short track, získal náš žiak Jakub Hnojčík 2. miesto. Blahoželáme im k skvelým úspechom, ktorými reprezentujú nielen seba, ale aj našu školu.

Kolektív ZŠ Slnečná Námestovo



Na turistike v Západných Tatrách.



V tvrdošínskom bazéne sa mladší žiaci učili plávať a vylepšovať svoje plavecké zručnosti.

ZŠ KOMENSKÉHO

Naši žiaci – úspešní nie len v školských laviciach

Učiteľ inšpiruje a motivuje žiakov každý deň k potrebe nie len získavať a používať vedomosti, ale vedie ich i k hľadaniu svojich budúcich záujmov a záľub. A keď sa spojí vášňa a oddanosť učiteľa so záujmami žiakov, stáva sa, že sa zo školského krúžku stane celoživotná záľuba, ktorú v nás zapálili učiteľia ešte na základnej škole.

Janku Ivanovú, ako vedúcu jedného z našich škol-

ských klubov, netreba predstavovať. Vedie školský klub s vášňou a láskou k deťom už dlhé roky a rovnako dlho sa jej aj darí svoju lásku k turistike zapáliť v deťoch na našej škole. Ako členka Klubu slovenských turistov u nás na Základnej škole, Komenského ulici vedie turistický krúžok. A aktívne sa spolu so žiakmi zapája do súťaží organizovaných Klubom slovenských turistov po celom

Slovensku i mimo Slovenska. Žiaci a ich vedúca neraz obetujú svoj voľný čas, aby dokázali obhájiť svoje schopnosti na súťažiach. Mladí turisti dokazujú, že sa vedú orientovať v otvorenom teréne iba za pomoci turistických pomôcok – buzoly, mapy, topografického označenia. Vytváralosť, koncentrácia, rozvaha nesmie chýbať, aby boli naši žiaci úspešní. Za rok 2022 sa im podarilo umiestniť sa na skvelom 3. mieste v Slovenskom pohári.

Jednotlivé súťažné kolá sa odohrali v Čadci, Bátorovciach, Zborove nad Bystricou, v Malej Tíni a na Medzinárodných majstrovstvách cestovali až do Orlovej.

A kto sa skrýva za úspešným tímom turistov zo Základnej školy, Komenského ulici – Vivien Cubinková, Zoja Jurkuláková, Klára Šubjaková, Karin Ťapáková, Lucia Boleková, Juraj Haluška, Šimon Jurkulák, Šimon Kertys, Michaela Turňová,



Časť úspešného tímu turistov ZŠ na Komenského ulici.

Tamara Miškovičová, Klau-dia Kormanová.

Aj mnohé iné krúžky a mimoškolské aktivity sa u nás tešia záujmu žiakov. Veď záujmom školy je vychovávať kultúrnych a aktívnych žiakov s túžbou byť lepším než

som bol včera... K tomu ich vedíme nie len na pohybovo zameraných krúžkoch, gymnastickom, futbalovom, ale ponúkame im možnosť nazrieť do kuchyne, kde varíme a pečieme, nezabúdame na mladých hasičov alebo informatikov, hráme sa po

anglicky, vedíme mladých čitateľov a modelujeme na modelárskom krúžku.

Už teraz sa tešíme na ďalšie úspechy našich žiakov na rôznych súťažiach pod vedením našich inšpiratívnych učiteľov.

ZŠ na Komenského ul.



Turistika je nielen o fyzických výkonoch a schopnostiach...

Foto: (zš k)

Premiérová Street Paráda

Spoločne s nadšencami tzv. street artu (pouličné umenie) sme sa spojili a vytvorili 1. ročník tejto vydarenej, inšpiratívnej a originálnej akcie v Námestove. Lokalita nebola vôbec náhodná – námestovský skate park sme si vybrali, aby sme spoločne s bikermi a skatermi dali možnosť vyskúšať si

tieto moderné športy aj našim najmladším. Na Street paráde sa bolo na čo pozeráť a každý, kto prišiel, si mohol kreatívne dotvoriť tričko či tašku, vyskúšať, ako sa robí grafity, workshopy maľovania, pozrieť si bmx a skate súťaže i exhibície, vypočuť si autorské dj sety či vyskúšať si zábavné do-

časné tetovačky, za ktorých tvorbou sa skrývajú rôzni slovenskí ilustrátori a ich kresby. Všetci účinkujúci boli z nášho mesta a blízkeho okolia, máme v tejto oblasti veľký potenciál, ktorý musíme podporovať.

Ďakujeme dobrovoľníkom – aktivistom, bez ktorých by táto akcia nebola – Tesa

Adamčíková, Bianka Ivanová, Marián Písařík, Silvia Vargončíková, Martina Tarčáková, Dano Rentka, Katarína Kulhová, Filip Hrkeľ, bikeri Tomáš Tohol, Rišo Kolečák a Bmxcrew, YFC crew, ktorá sa postarala o grafity a mnohým ďalším... Veľká vďaka patrí sponzorom, ktorí nás podporili.



Aj takýmto nevšedným spôsobom sa dajú robiť pozývacie koncerty, konkrétne tento na Gajdovačku.



Originálna akcia plná zážitkov na našom exkluzívnom Skate parku.

Príprava Daniela KUBÍKOVÁ

Jeseň plná byrokracie i kultúry

Jeseň je obdobím, kedy vychádzajú nové programové výzvy, a tak píšeme „ostošesť“ granty na budúci rok a vyúčtovávame staré.

Medzi grantové „novinky“ patrí aj projekt „Bicyklom za kultúrou“, ktorý na námestie pred Dom kultúry v Námestove prinesie dizajnové cyklostojany a jeden servisný cyklostojan. Prostriedky na projekt „Bicyklom za kultúrou“ pochádzajú z Nadačného fondu Slovenských elektrární, ktorý spravuje Nadácia Pontis.

Čo sa týka podujatí, v októbri už máme za sebou Šimono-júdske jarmok či premiéru filmového festivalu BE2CAN, ktorý do Námestova priniesol najlep-

šie filmy z európskych festivalov. V blízkej budúcnosti sa ešte môžete tešiť na:

21. – 23. 10. 2022 – Orava Jazz v Dome kultúry v Námestove a v kostole v Bobrove
23.10. 2022 – Prešibaný kocúr



cúr v čizmách, rozprávka pre malých i veľkých, Divadlo Actores z Rožňavy.

Pokračujú autorské výstavy Veroniky Jurčákovskej (výstavná miestnosť) a Ľubomíra Hajdučíka (mestská knižnica). Na november chystáme prezentácie kníh, výstavy fotografií i predajnú výstavu šperkov či výstavu „vesmír očami detí“ zapožičanú od Oravského kultúrneho strediska v Dolnom Kubíne.

22. 11. 2022 Pacho „Zbojník z Hybe“ – známymi menami nabitý muzikál na motívy poviedky Petra Jaroša a filmu Martina Ťapáka...

Premiéra autorskej inscenácie námestovského divadla dNO

Jeseň v námestovskej knižnici

Premenlivé jesenné dni určite umožňujú, ale aj lákajú, a by sme, aby sme ich strávili v spoločnosti dobrej knihy, vynikajúcich spisovateľov a slávnostnej vernisáže. Námestovská knižnica zrealizovala pre svojich návštevníkov tieto zaujímavé podujatia:

Oblíbená spisovateľka v námestovskej knižnici

Na besedu so spisovateľkou Gabikou Futovou prišli 21. septembra ráno žiaci zo Základnej školy na Slnecnej ulici, predpoludním sa priestory knižnice zaplnili deťmi zo Základnej školy s materskou školou Rabča.

Známa autorka im predstavila svoju tvorbu – napísala už vyše dvadsať knižných titulov - a má veľa ďalších nápadov na nové príbehy.

Porozprávala o svojich spisovateľských začiatkoch, keď sa jej z vydavateľstva Mladé leta ozvali, že jej vydajú prvú knihu s názvom Naša mama je bosorka! Najťažšie sa jej písala kniha Dokonalá Klára. Veľmi neverila v jej úspech, ale vydavateľ ju za ňu pochválil.

Žiaci zo Základnej školy Rabča zložili pre G. Futovú peknú básničku, ktorou sa aj pokračovali, že si našla čas a prišla medzi nich. Spisovateľka dostala



S Gabikou Futovou...

od nich aj malé darčeky.

Po besede bola autogramiáda kníh a detským poslucháčom sľúbila, že to nebolo jej posledné stretnutie s nimi.

Beseda s autorom pre deti a mládež

V rámci festivalu Kniha, otvor sa! – 1. ročník detskej knihy v Námestove, 28. septembra mestská knižnica privítala vzácného hosta, spisovateľa Romana Brata. Za svoju tvorbu získal významné ocenenia – Hlavnú cenu na Festivale

filmovej tvorby pre deti v Chicagu The Kenneth F. and Harle G. Montgomery Prize za animovanú rozprávku Najrýchlejší posol rieše, Cenu Najlepšia detská kniha roka 2008 za knihu Zmätnuté dvojčky zo slepej uličky (spolu s Gabrielou Futovou), ďalej Cenu

Bibiany a Slovenskej sekcie IBBY za Najlepšiu detskú knihu jesene roka 2007 i Cenu Zlatá rybka – Najlepšia detská kniha roka 2007 za knihu Môj anjel sa vie biť, Cenu Slovenských pohľadov za preklad za rok 2004, Cenu Bibiany a Slovenskej sekcie IBBY za Najlepšiu detskú knihu jari roka 2001 za knihu Tvrdohlavý baran. Knihy Stratený kráľ (za rok 2018) a Ja nechcem byť mimozemšťan (za rok 2020) získali od Literárneho fondu



Maľovanie a fotografovanie – dve médiá pomáhajú v tvorbe Ľubomírovi Hajdučíkovi. Svoje diela predstavil verejnosti 30. septembra v DKNO.

Foto: (dk no)

Premiu za pôvodnú slovenskú literatúru v kategórii Literatúra pre deti a mládež.

Výstava z tvorby Ľubomíra Hajdučíka

Slávnostná vernisáž umelca sa v priestoroch mestskej knižnice konala 30. septembra.

Tvorbu Ľubomíra Hajdučíka priblížila redaktorka z TV Lux Monika Huráková. V programe vystúpil chrámový spevácky zbor LAUDA ANIMA z Námestova, ktorý vedie sestra Rudolfa.

Ľubomír Hajdučík je rodák z Námestova, pracuje ako správca farnosti v Nižných Ružbachoch. Za svoju tvorbu bol viackrát ocenený na výtvarných súťažných prehliadkach ako je Jarný salón – regionálnej prehliadke výtvarnej tvorby a taktiež ocenené práce mohli zhladať aj

návštevníci krajskej súťaže Výtvarné spektrum v Turzovke. „Moje maľovanie je spojené s fotografovaním. Tieto dve umelecké médiá mi pomáhajú vytvárať moje práce. Moje fotografické snaženie je spojené s učiteľmi a študentmi univerzity UCM Tmava, fakulty FMK v Tmave. Spolu vytvárame fotografické eseje o živote ľudí na dedinách, alebo rôznych inštitúcií (detský domov, rehoľné spoločenstvá). Podarilo sa nám vydať niekoľko kníh o našich fotografických snaženiach,“ priblížil prítomným Ľubomír Hajdučík.

Beseda o spracovaní Websterovcov

V rámci festivalu Kniha, otvor sa! 10. októbra navštívila našu knižnicu spisovateľka Vanda Rozenbergová.

Je ambasadorkou organizá-

cie Deti Dunaja (Les Enfants Du Danube) na pomoc deťom zo sociálne znevýhodneného prostredia, trojnásobnou finalistkou súťaže Poviedka (2001, 2005, 2006), autorsky prispieva do RVTS, maľuje nepriehľadné obrazy na sklo a na zrkadlá. Mala tri samostatné výstavy, jej obrazy sú na obálkach ostatných piatich kníh. Je spoluautorkou troch knižných verzií večerníčka Websterovci (Slovart, 2017, 2019, 2020).

Spisovateľka Vanda Rozenbergová predstavila svoju tvorbu, ktorej hlavnou témou sú zvieratá, na programe však neboli len pekné, hebké, prírodné a zlatučké. Pavúčikovia totiž nepatria k obľúbeným zvieratám, avšak Lili a jej rodina očarila detského čitateľa. Kniha Websterovci sa stala večerníkovým trhákom.

Jozef M. SLOVÍK

Ďakujeme našim partnerom:



Buďte v obraze:



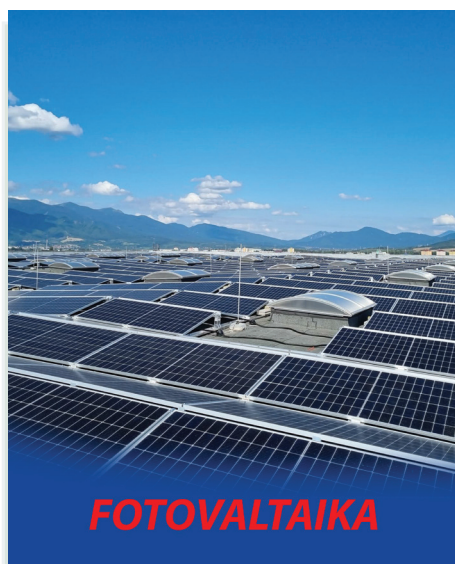
www.dkno.sk



www.facebook.com/dkno.sk



dom_kultury_namestovo



FOTOVALTAIKA

ZNÍŽENIE NÁKLADOV Z PRÍRODY PRE NÁS VŠETKÝCH

Extrémne zvýšenie cien energií, elektriny a plynu nás núti zamýšľať sa nad riešeniami, ako znížiť náklady za ich používanie. Súčasnosť ponúka moderné riešenia, ktoré uľahčia nielen našej Zemi, ale i znížia náklady na prevádzku nášho mesta. Čiastočným riešením danej problematiky sú fotovoltaičné panely, ktoré pracujú na princípe výroby energie zo slnečného žiarenia a jej následného použitia. Inštalácia solárnych panelov na mestských budovách by tak mohla byť zdrojom novej energie, získanej z prírody, ktorá by následne znížila výdaje na prevádzkovanie. S pomocou solárnej energie by sme tak dokázali zredukovať verejné náklady za elektrinu a plyn, ktorých výška je v súčasnosti priam astronomická.

DETSKÉ JASLE

Rodič sa chce starať o svoje dieťa najlepšie ako vie.

Bohužiaľ, nie vždy má na to dostatok času, kvôli práci a ďalším povinnostiam.

Súčasnosť do mnohých rodín prináša momenty, kedy obaja rodičia pracujú doslova od rána do večera, aby finančne utiahli rodinnú situáciu.

To riešia materské školy, ale čo v prípade, že dieťa ešte nedovŕšilo vek do ich nástupu?

Riešením môžu byť detské jasle, zariadenie, ktoré v minulosti bolo samozrejmosťou.

Najmenšie deti sa socializujú, nachádzajú prvých kamarátov a začínajú si zvykať na denný režim.

Toto sú veci potrebné pre ich budúcnosť v materskej škôlke, škole i samostatnom živote.

Vytvorenie detských jaslí môže byť úľavou pre rodičov a zábavou pre ich deti.



Vždy som verila, že človek nie je produktom spoločnosti, ale že spoločnosť je produktom človeka. Ako sa správame, tak žijeme. Takto sa treba pozeráť aj na naše mesto. Patrím k tým občanom, ktorým nie je ľahostajné, akým smerom sa naše mesto uberá a kam smeruje.

seností, ktoré viem aplikovať pre pozitívny rast nášho mesta. To prinesie vytvorenie nových možností pre podnikateľov, ktorí by mali záujem začať podnikáť, alebo by chceli rozširovať svoju podnikateľskú činnosť. Nadobudnuté kontakty mi určite uľahčia pôsobenie vo funkcii primátorky mesta a pomoc nielen súkromnému sektoru, ktorý dôverne poznám.

To, ako sa bude teraz, v týchto dňoch a rokoch rozvíjať naše mesto, napokon zohrá kľúčovú úlohu v poskytnutí možností života i rozvoja budúcich generácií. Nie je mi jedno, v akom meste budú vyrastať naše deti a vnúčatá a či vôbec tu budú chcieť zostať žiť. Verím, že v tomto sme spolu zajedno.

Medzi moje hlavné priority patrí dokončenie projektu JPU, na ktorom sa osobne podieľam ako členka komisie. Pandémia všetko spomalila, preto je načas sa k týmto projektom postaviť tvárou a dokončiť ich v čo najkratšom čase, aby sme dali plynulý priechod spusteniu výstavby.

Viac, než 20-ročné pôsobenie v mazaňovaní mi prinieslo mnoho skú-

Drahí Námestovčania, chcem svoje poslanie odovzdať vám, pracovať pre vás, byť primátorkou nášho mesta, s odhodlaním, že urobím všetko preto, aby som nastavila ten správny smer, ktorý vráti naše mesto tým, ktorým patrí, teda nám, občanom.



SENIORTAXI

SENIORTAXI

Námestovo je okresným mestom, v ktorom mestská hromadná doprava nie je zriadená. To znevýhodňuje najmä našich seniorov. Ťažký presun mestom, nielen v zimnom období trápi nejedného dôchodcu. Život im môžeme uľahčiť mestským taxíkom. Táto služba je v modernom svete štandardná, tak prečo ju nevyužiť aj v našom meste? Princíp spočíva v odvoze, alebo dovoze mestských občanov v rámci mesta za minimálny poplatok, ktorý nenaruší ich rozpočet. Túto službu možno využiť v prípadoch ako napríklad návšteva lekára, vyzdvihnutie liekov v lekární, alebo nákupu.

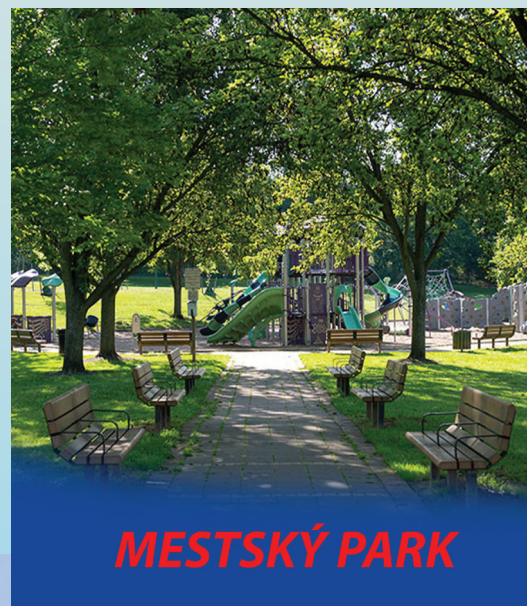


DETSKÉ JASLE

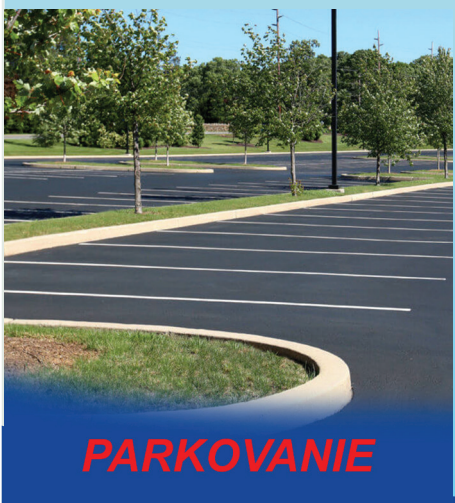


MESTSKÝ PARK

Námestovo nutne potrebuje miesto, kde by sa stretávali generácie. Deti šantili na bicykloch, rodičia diskutovali o živote a starší ľudia sa spokojne usmievali v tieni na lavičke. Takéto miesto v Námestove chýba a jeho realizácia pre mňa nie je iba pracovnou výzvou, ale i splneným snom.



MESTSKÝ PARK



PARKOVANIE

PARKOVANIE

Azda jedným z najčastejších problémov, ktorý mi spomínate práve vy, spoluobčania, je parkovanie v našom meste. Situácie, keď ideme urobiť nákup pre celú rodinu, k lekárovi alebo do lekárne, alebo chceme len zaparkovať bližšie k práci, no nemáme na to miesto, sú, bohužiaľ, na dennom poriadku. V našom meste chýba jasne stanovený systém kto, kedy, kde a ako môže parkovať. Systém, ktorý bude pre každého zrozumiteľný a ktorý zamedzí bezprizorému parkovaniu áut po meste. Pravidlá, ktoré ocenia všetci, a hlavne my, Námestovčania.



NÁJOMNÉ BYTY

NÁJOMNÉ BYTY

Ak sa má do Námestova vrátiť život, je dôležité zabezpečiť mladým rodinám strechu nad hlavou. Práve tieto rodiny sú v súčasnosti najzraniteľnejšie preto, že v mnohých prípadoch niekto z nich sa doslova obetuje a odchádza pracovať mimo mesta, regiónu, či dokonca štátu, len aby uživil rodinu. Viem, že je to jedna z najťažších úloh, no zároveň je to úloha prvoradá. Urobím všetko preto, aby na mestských pozemkoch vyrástli mestské byty, ktorými pomôžeme tým, čo to najviac potrebujú.

Andrea Ferletjaková

ODVÁŽNE a SRDCOM

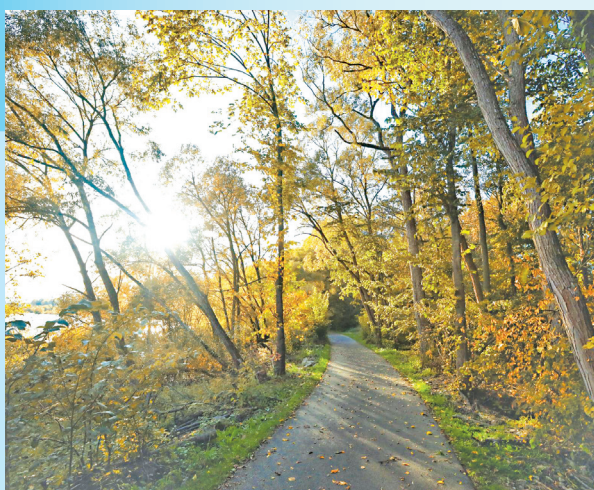
KANDIDÁTKA NA PRIMÁTORU MESTA NÁMESTOVO



V živote človeka prichádza okamih, keď robí dôležité rozhodnutia, ktoré určujú jeho budúcu cestu. Moja kandidatúra na primátora je pre mňa takýmto, mimoriadne dôležitým rozhodnutím – dať svoj čas a sily do služieb mestu a jeho obyvateľom. Skúsenosti, ktoré som pri mojej práci získal, by som rád zúročil aj v ďalšom volebnom období. Je pre mňa veľmi dôležité pristupovať k svojej práci s veľkou zodpovednosťou a s dôrazom na poctivú prácu, pretože to robí naše mesto lepším. Jasným a neklamným meradlom práce človeka sú jeho výsledky. Preto ma veľmi teší, keď pri bilancii uplynulých štyroch rokov môžem smelo povedať, že sa nám podaril azda najväčší progres v histórii Námestova.



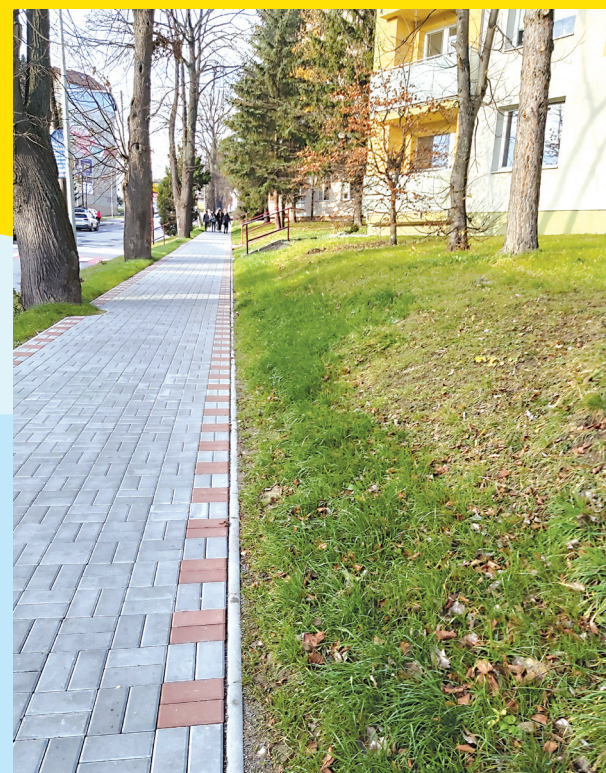
Mesto zrealizovalo za ten čas celkovo 86 diel, z nich len niektoré obrazom:



● NÁUČNÝ CHODNÍK



● 5 KM MESTSKÝCH CIEŤ



● NIEKOĽKO KILOMETROV CHODNÍKOV...



● VYBUDOVANIE 4 DETSKÝCH IHRÍSK



● OPRAVY ŠKÔL, atď., atď..

Takto úspešne a ambiciózne nastavený trend budovania a zveľaďovania nášho mesta hodlám presadzovať aj v budúcnosti. Samozrejme, všetci dobre vieme, čo nám v mesta chýba – sála, plaváreň, športová hala, predaj pozemku investorovi..., a veľmi dobre si to uvedomujem aj ja. Limitom plánov a odhodlania však bol čas a rozpočet, ktorý bol v tomto volebnom období investovaný na riešenie nutných základných potrieb, a nedovoľoval urobiť ešte viac, ako som predpokladal a chcel. Netreba však zabúdať na to, že aj na týchto spomínaných, pre mesto strategických

projektoch, sme napriek limitom usilovne pracovali. Jedným z najväčších projektov, v ktorom by som rád pokračoval, sú prebiehajúce pozemkové úpravy v troch lokalitách, pričom štvrtá je vo fáze spúšťania.

Tento a ďalšie projekty sú zárukou kvalitného zázemia pre nárast obyvateľstva Námestova. Preto nezastavujme takto rozbehnutý vlak, ktorý sa môže len ťažko a pomaly rozbiehať.

MOJE RODNÉ MESTO NÁMESTOVO BOLO, JE A BUDE VŽDY V MOJOM SRDCI. SOM PRIPRAVENÝ VENOVAŤ MU VŠETKY SVOJE SILY A ENERGIU.

Milan HUBÍK
kandidát na primátora
mesta Námestovo



JÁN KADERA

NÁMESTOVO VŠETKÝM



Milí Námestovčania a Námestovčanky!

Mnohí ma poznáte osobne, alebo si ma pamätáte z obdobia rokov 2005 - 2018. V tom čase som vykonával zodpovednú úlohu na poste primátora mesta Námestovo, na ktorú by som v nasledujúcom volebnom období rád nadviazal. Žijem tu s vami, mám toto mesto rád a mojím prvoradým cieľom je aktívne participovať na tom, aby sa stalo miestom, na ktoré budeme hrdí. Preto som sa rozhodol kandidovať v tohtoročných komunálnych voľbách.

Byť primátorom pre mňa bolo a vždy bude v prvom rade o službe občanom. Ľudia, ktorí si v našom meste zakladajú rodiny, bývajú tu, študujú, pracujú, či trávajú jeseň svojho života, si zaslúžia komfort, istotu a hodnoty, ktoré svojim obyvateľom ponúknuť má. Chcem v prospech mesta a jeho občanov zúročiť roky skúseností, manažérske schopnosti, profesionalitu a chuť posúvať Námestovo vpred.

Znova sa uchádzam o vašu dôveru a hlasy hneď z niekoľkých dobrých dôvodov:

- S úprimným prianím úspechu a vierou v napredovanie som pred štyrmi rokmi odovzdal mesto novému vedeniu spolu s niekoľkými rozpracovanými projektmi (výstavba plavárne, cyklistický chodník spájajúci mesto s priemyselnými parkami či most cez priehradu). Žiaľ, nič zo spomínaných rozpracovaných vecí sa počas funkčného obdobia súčasného primátora

a mestského zastupiteľstva zrealizovať nepodarilo.

- Uvedomujem si, že ostatné štyri roky boli neľahkou skúškou pre každého z nás. Globálna pandémia, stagnácia ekonomiky, vojnový konflikt na Ukrajine, energetická kríza – to všetko beriem do úvahy. No aj napriek tomu verím, že to nemusí automaticky viesť k stagnácii na úrovni okresných miest. Mojim cieľom nie je kritizovať, ale konať.

- Do predvolebnej kampane nevstupujem sám. Názorovou i odbornou oporou je môj tím zložený z dvanástich profesionálov. Každý z nich chce službu mestu a jeho občanom obohatiť o vlastné čiastkové ciele. Silu tímu vidím v individuálnom rozhlade každého z členov, skúsenostiach a expertíze v rôznych oblastiach. Spojením našich síl sme pripravení splniť ciele, s ktorými 29. 10. 2022 vstúpime do volieb.

- Počas nasledujúcich štyroch rokov chceme rozmotáť hneď niekoľko dopravných uzlov, keďže Námestovo je dopravnou spojnicou severu Oravy s okresmi Tvrdošín a Dolný Kubín. Poloha mesta na brehu Oravskej priehrady z neho zároveň robí vyhľadávanú lokalitu pre turistov, preto je bezpečný pohyb motoristov, cyklistov i chodcov nevyhnutnosťou.

- Medzi naše priority patrí aj systémové riešenie bytovej otázky v meste. Na pozemkoch patriacich mestu môže vyrásť minimálne 100 bytov, ktoré po-

môžu zvrátiť nepriaznivý vývoj demografickej krivky v okrese.

- Školy v meste odchovali množstvo odborníkov, osobností a šikovných ľudí, ktorí šíria jeho dobré meno. Podporu škôl a vzdelávania prostredníctvom cezhraničných spoluprác, projektov a eurofondov vnímam ako ťažiskovú a chcem aktívne využiť svoje skúsenosti na získanie financií určených na rozvoj a vzdelávanie.

- Môj vzťah k športu, kultúre, zabezpečeniu sociálnych služieb pre občanov a odpadovému hospodárstvu poznáte a viete, že v tejto oblasti som počas predošlých funkčných období výrazným spôsobom posunul mesto vpred.

- Dôkazom toho je viac ako 12 projektov v hodnote státisícov eur zrealizovaných aj vďaka podpore z eurofondov. Získať finančné prostriedky, udržať ich v meste a zúročiť ich v prospech občanov, aktívne komunikovať a pracovať s ľuďmi je moja vízia, ktorú sa mi v Námestove čiastočne podarilo zrealizovať. Rád by som v jej plnení pre nás všetkých pokračoval.

Bude mi cťou podieľať sa na rozvoji tohto nádherného mesta, ktoré je právom označované za metropolu hornej Oravy.

**Ján Kadera,
kandidát na primátora
mesta Námestovo**

Nie sľuby, ale reálny rozvoj nášho mesta



PhDr. Jozef Parížek
Kandidát na primátora Námestova

Ponúkam vám riešenia. Ponúkam vám všetky svoje schopnosti a možnosti. Ponúkam vám ľudskosť a zodpovednosť. Ponúkam vám rozvoj nášho krásneho mesta.

Blíži sa deň, kedy môžeme rozhodnúť o tom, kam naše mesto nasmerujeme počas ďalších 4 rokov. Nechcem hovoriť o tom, čo sa neurobilo a ani o tom, kto za to môže. Nechcem súdiť ani poučať. Každý z nás má svoj názor a dokáže si vyhodnotiť, kam sa naše mesto dostalo za posledných 12 rokov. Tak ako hovorí môj slogan, ja chcem už konečne priniesť riešenia. Hoci nie som studnica múdrosti, myslím si, že dokážem toto mesto posunúť vpred. Niekedy totiž na vyriešenie zásadných problémov stačí nájsť len jednoduchý kľúč, vďaka ktorému budeme môcť napredovať. Mojou prioritou, v prípade zvolenia na post primátora, bude začať riešiť dennodenné problémy, ktoré sa nás na začiatku budúceho roka začnú bytostne dotýkať. Rúti sa na nás totiž ekonomická kríza, zdražovanie elektriny, tepla, potravín, komunálnych odpadov, liekov a mnohé iné. Aby sme my občania tieto ťažké časy prežili, aby naše deti počas zimy nemuseli ostať doma namiesto chodenia do školy, aby sme za odpad neplatili neúnosné platby, aby sme mohli pomôcť mladým začínajúcim rodinám a aby sme mohli pomôcť spoluobčanom, ktorí z rôznych dôvodov nebudú môcť zvládnuť túto ťažkú situáciu, na to treba manažérske rozhodnutia a mať krízový plán, o ktorý sa budeme môcť oprieť. Toto by malo byť najhlavnejšou prioritou pre každého kandidáta, ako aj pre nové mestské zastupiteľstvo. Keďže som človek, ktorý chce stále napredovať a robiť svoju prácu na 100%, okrem každodenných problémov, sa chcem pokúsiť posunúť naše mesto dopredu. Preto sa budem snažiť o rozvoj športu, kultúry, individuálnej bytovej

výstavby, ale aj výstavby nájomných bytov či o realizáciu investičných projektov. Okrem toho treba vyriešiť aj problém s dostupnosťou lekárskej starostlivosti a vytvoriť vhodné podmienky pre príchod mladých lekárov, hlavne špecialistov. Ďalším problémom, ktorý trápi nás obyvateľov mesta, je chaotický a neprehľadne usporiadaná doprava či parkovacia politika. Mojm prvoradým cieľom bude skvalitnenie života nás, obyvateľov mesta, a preto sa budem usilovať o urgentné zmeny v tejto oblasti. Mestské zastupiteľstvo je inštitút, ktorý zastupuje všetkých občanov nášho mesta. Mesto je spoločenstvo ľudí, ktorí žijú na rozsiahlom území. Každý z nás však pozná najlepšie problémy tých, ktorí žijú v jeho okolí, a to či už na jednej ulici, sídlisku alebo časti mesta. Práve preto sa zasadím o znovuzavedenie volebných obvodov, aby v nasledujúcich voľbách si občania mohli vybrať svojich zástupcov, ktorých osobne poznajú a oni poznajú ich problémy v rámci lokality. Ak chceme, aby sa všetky tieto zmeny mohli udiť, treba splniť dve podmienky, jedna z nich je ísť voliť a tá druhá je trochu náročnejšia. Z uplynulých období máme skúsenosť, že voliť v komunálnych voľbách podľa stranického trička sa nevypláca. Prosím vás preto, ešte máme stále čas zamyslieť sa a zvoliť si hlavne osobnosti, ktoré pre naše mesto dennodenne prinášajú hodnoty, vďaka ktorým ešte nie sme celkom na kolenách. Na kandidátskej listine je týchto ľudí dostatok. Len si stačí bez emócií a so zdravým rozumom vybrať. Je veľmi dôležité, aby sme si zvolili poslancov, ktorí majú chuť a pri svojich dennodenných problémoch aj ochotu, pracovať pre nás, obyvateľov mesta a pre rozvoj Námestova.

Chceme zmenu pre Námestovo

36



Martin Rusnák
Kandidát na poslanca

Chcem pre Námestovo zmenu k lepšiemu. Chcem priniesť tomuto mestu opäť dôvod na radosť z rozvoja.

42



Tomáš Štefaničiak
Kandidát na poslanca

**Srdcom aj dušou
Námestovčan**

Námestovo potrebuje činy a reálnu zmenu. Nie sľuby a nečinnosť.

1



Mgr. Peter Balušík
Nezávislý kandidát na poslanca

Je o mne známe, že som obdivovateľ práce nášho prvého pána primátora Ivana Krušínskeho, pod ktorého vedením som mal možnosť pracovať počas jeho celého funkčného obdobia. Bol to práve on, ktorému sa podarilo prinavrátiť Námestovu postavenie, ktoré mu právom v rámci Oravského regiónu patrí. Hoci mal 30 poslancov, vždy dokázal nájsť s väčšinou z nich spoločnú reč a presadiť všetky zámery, ktoré posúvali veci vpred. Kým nebudú naši volení zástupcovia postupovať rovnako, budeme sa stále prepadať nižšie a nižšie a smutne

pozeráť, ako nás všetky okolité obce predbehli. Osobne si myslím, že mestský úrad je len servisnou organizáciou, ktorú si platíme z našich daní a poplatkov za účelom uľahčenia života. Na čelo tejto organizácie si volíme riaditeľa - primátora, ktorý má riadiť jeho chod v prospech nás, aby jeho zamestnanci boli nápomocní všetkým oprávneným požiadavkám občanov. Či je tomu naozaj tak si môže odpovedať každý sám. Osobne tvrdím, že nie a práve preto kandidujem za poslanca mestského zastupiteľstva

OKRES NÁMESTOVO

Kandidáti na poslancov Žilinského kraja za
HLAS – sociálna demokracia

SPOLOČNÝ CIEĽ PRE OKRES:

Spoločne budeme presadzo-
vať rekonštrukciu mostov
ponad Oravskú Priehradu a ponad riekú Orava pri
Oravskej Jasenici, ktoré sú
v katastrofálnom stave, doslo-
va až na pokraji zrútenia. Za nevyhnutné po-
važujeme doriešiť prestavbu skeletu poliklini-
ky v Námestove na viacúčelové zdravotnícke
zariadenie. V neposlednom rade sa zasaď-
me o vybudovanie cyklotrasy okolo Oravskej
Priehrady, čo prospeje nielen miestnym oby-
vateľom, ale aj rozvoju turizmu v regióne.



ING. ANDREJ
STAŠINIAK
KANDIDÁT NA POSLANCA VÚC

JOZEF
VAJDIAR
KANDIDÁT NA POSLANCA VÚC

JUDR., ING. RÓBERT
SROGONČÍK
KANDIDÁT NA POSLANCA VÚC

FRANTIŠEK
ODROBIŇÁK
KANDIDÁT NA POSLANCA VÚC



ŠPORT A KULTÚRA



CESTOVNÝ RUCH



DŮCHODCOVIA A SENIORI



DOPRAVA

SME VAŠÍM HLASOM ORAVY

V ŽILINSKOM KRAJI

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA



HLAS - SOCIÁLNA DEMOKRACIA

VAŠA NÁDEJ PRE LEPŠIU BUDÚCNOSŤ

PRE SENIOROV

- vybudujeme priestory pre KLUB SENIOROV
- rozšírime poskytovanie sociálnych služieb
- zlepšime ošetrovateľskú starostlivosť
- v rámci mesta zavedieme prepravnú službu
- zriadime registrovaný sociálny podnik najmä pre znevýhodnených ako aj sociálne odkázaných občanov

PRE MLADÉ RODINY S DEŤMI

- podporíme výstavbu bytov
- príspevok 100 EUR pri narodení dieťaťa
- opätovne podporíme výstavbu aquaparku
- dáme zelenú každej rekonštrukcii škôl a škôlok

PRE ŠOFÉROV, CYKLISTOV A CHODCOV

- zmeníme parkovaciu politiku
- podporíme zrušenie jednosmeriek 2022
- navrhne výstavbu kruhového objazdu pri MŠ Bernolákova
- podporíme prepojenie cyklotrasy na PRÍSTAV

PRE CESTOVNÝ RUCH

- podporíme podnikateľské projekty
- v plnej miere podporíme akcie na nábřeží
- vybrané dane z ubytovania použijeme výlučne iba do podpory cestovného ruchu

PRE ŠPORTOVCOV A NADŠENCOV

- podporíme výstavbu bežeckej dráhy
- zapojíme sa do projektu výstavby ľadového klziska
- navrhne lepšiu podporu vodných športov
- dáme zelenú výstavbe športovej haly
- podporíme každú rekonštrukciu športoviska

PRE ŠKOLY A KUTLÚRU

- podporíme výstavbu novej jedálne pre všetky deti
- presunieme základnú umeleckú školu
- znížime energetickú náročnosť kultúrneho domu
- pomôže pri získaní rôznych grantov a projektov

KANDIDÁTI DO MESTSKÉHO ZASTUPITEĽSTVA

Pavol
PTAČIN

Kandidát na poslanca
do mestského zastupiteľstva

Ľuboš
RUSNÁK

Kandidát na poslanca
do mestského zastupiteľstva

Ing. Andrej
STAŠINIAK

Kandidát na poslanca
do mestského zastupiteľstva

Ing. Beata
ĽUBOVA PhD.

Kandidátka na poslankyňu
do mestského zastupiteľstva

JUDR. Ing. Róbert
SROGONČÍK

Kandidát na poslanca
do mestského zastupiteľstva



SME VAŠÍM HLASOM MESTA NÁMESTOVO

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

49

Rastislav Žulko

**Nezávislý kandidát na poslanca
do Mestského zastupiteľstva
mesta Námestovo**

Volám sa Rastislav Žulko a vediem rodinnú firmu Kuchyňovo.sk. 12 rokov som prežil na Slanici a už 5 rokov bývam v Námestove. 4 roky aktívne pracujem na tom, aby vedenie Námestova a podnikatelia spolupracovali.

1. Chcem pomôcť oživiť námestie tak, aby to po 16.00 hod. nebolo také pusté miesto.
2. Chcem pomôcť aktivistom budovať cyklochodníky.
3. Chcem pomôcť nastaviť jasné a spravodlivé pravidlá prenájmu mestského majetku.
4. Chcem pomôcť zrýchliť konania pri pozemkových úpravách, aby sa mohli stavať byty a domy.
5. Chcem pomôcť vyriešiť všetky čierne stavby, vrátane tých, ktoré má postavené samotné mesto.
6. Chcem pomôcť vyriešiť bezpečnosť hostí na nábřeží a posilniť poriadok v meste.
7. Chcem pomôcť pri výstavbe nových ihrísk pre deti, športovísk, nových krúžkov.
8. Chcem pomôcť s riešením dopravy a parkovania tak, aby sa dalo v meste pohybovať a aj logicky zaparkovať ale zároveň bez problémov využívať služby a obchody.
9. Chcem pomôcť dôchodcom nájsť vhodné priestory pre ich klubové aktivity.

Objednávateľ: Rastislav Žulko, Námestovo Dodávateľ: Mesto Námestovo, ul. Cyrila a Metoda 239/6, Námestovo, IČO: 00314676

Milí Námestovčania!

Blíži sa termín konania komunálnych volieb a mnohí zvažujete, ktorého kandidáta na poslanca alebo primátora podporíte. Rozhodla som sa kandidovať na post poslankyne do Mestského zastupiteľstva v Námestove ako nezávislá kandidátka.

Volám sa Mária Vojtašáková, mám 49 rokov a v Námestove žijem aj so svojou rodinou od roku 1997. Som vydatá, matka dvoch synov. Aj keď nie som rodená Námestovčanka, Námestovo je v mojom srdci už 30 rokov.

V auguste uplynulo 30 rokov od môjho príchodu do Základnej umeleckej školy Ignáca Kolčáka, kde vyučujem dodnes. V roku 2015 som po viac ako 20 rokoch obnovila tradíciu ochotníckeho divadla a založila som Námestovský Ochotnícky Súbor. V súčasnosti pripravujeme piatu divadelnú hru, ktorá bude mať premiéru v decembri 2022. Stála som pri zrode a organizovaní mnohých kultúrnych a spoločenských akcií v Námestove (Mikuláš v meste, Míla pre mamu, Lampiónový sprievod sv. Martina, Námestovské fašiangy – pochovávanie basy a iné) i v okolitých obciach (benefičné predstavenia Adeli pre Katku, Adeli pre Jozefa).

Medzi moje priority patrí školstvo, kultúra, šport, sociálna oblasť, rodina, mládež, seniori.

Chcem, aby sme žili v meste, v ktorom je vysoká kvalita života spojená s ponukou moderného vzdelávania, komplexnou sociálnou starostlivosťou a bohatými kultúrnymi – spoločenskými a športovými aktivitami.

Chcem pre Naše Mesto pracovať zodpovedne, dať správnym veciam svoj hlas aby sa poslancskej funkcii pri navrátila dôstojnosť, vážnosť a spoločenský status.

Ďakujem za váš hlas,
ďakujem za podporu.

Mgr. Mária Vojtašáková DiS. art.

ÚPSVR Námestovo - v duchu dobrovoľníctva a mobility

Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny (ÚPSVR) Námestovo sa zapojil do Európskeho týždňa mobility a týždňa dobrovoľníctva, ktorý bol vyhlásený od 16. do 22. septembra 2022.

Vo štvrtok 22. septembra prispeli zamestnanci ÚPSVR Námestovo k čistejšiemu životnému prostrediu, ku kvalite života, k šíreniu dobra vo svete. Vybrali si jednu z troch pripravených aktivít – niektorí pri-

šli do práce bez auta, iní darovali čistiace prostriedky rodinám v núdzi, ďalší pomohli vyčistiť okolie nábřežia Oravskej priehrady.

Podakovanie patrí Ústrediu práce, sociálnych vecí a rodiny, vedeniu ÚPSVR Námestovo za podporu aktivity a všetkým zapojeným za spolupatričnosť a záujem.

ÚPSVR Námestovo



**Mať srdce na správnom mieste
znamená byť srdcom Námestovčanka!**

Objednávateľ a zhotoviteľ: Mária Vojtašáková, E. Šúra 1112/51, Námestovo 029 01



Program pre Námestovo na roky 2022-2026

Prinášame:

- otvorenosť voči zmenám
- úctu k tradičným hodnotám a rodine
- skúsenosti
- stabilitu

1.) Infraštruktúra

- Pozemkové úpravy – dokončiť Vojenské, Brehy a Čerchle
- Vybudovať infraštruktúru Vojenské 1 a 2 a projektovo pripraviť infraštruktúru Brehy a Čerchle k dokončeniu pozemkových úprav
- Dobudovať miestne komunikácie v časti Čerchle
- Vybudovať infraštruktúru k existujúcim rodinným domom v lokalite Brehy
- Pokračovať v rekonštrukcii poškodených miestnych komunikácií (9.mája, Plátennícka, Florinova, Grebáča–Orlova, Štefánikova) a chodníkov (Hamuljakova, 1. mája)
- Podporiť zlepšenie parkovania – vybudovanie nových parkovacích miest, rezidenčné parkovanie
- Podporiť alternatívne zdroje energie na mestských budovách

2.) Výstavba

- Podporiť výstavbu športovej haly
- Dobudovať Náučný chodník okolo židovského cintorína k Michalovskej zátok s napojením na vybudované komunikácie
- Podporiť vybudovanie cyklochodníka pozdĺž hlavnej cesty k areálu Punch
- Podporiť výstavbu nájomného bývania

3.) Kultúra

- Podporovať mestské divadelné a hudobné súbory
- Pokračovať s modernizáciou domu kultúry s cieľom zníženia energetickej náročnosti na prevádzku
- Podporovať kultúrne projekty na nábreží Or. priehrady

4.) Šport

- Podporovať športové aktivity detí, mládeže, občanov, klubov a organizácií v meste
- Podporovať zvýšené zapojenie dievčat do športu

5.) Životné prostredie

- Vypracovať Generel zelene (stratégia budovania a starostlivosti o mestskú zeleň), revitalizácia parkov, výsadba zelene a stromov
- Vybudovať oddychovú zónu a mestský park v centre mesta pod MŠ Bernolákova
- Postupne budovať oddychovú zónu na nábreží v súlade s architektonickou štúdiou nábrežia
- Odstrániť environmentálne záťaž na území mesta (smetiská)

6.) Cestovný ruch

- Podporiť aktivity pre zlepšenie cestovného ruchu zamerané na využitie vodnej plochy Or. priehrady
- Starat' sa o vybudovanie mobiliaru v okolí Or. priehrady
- Zriaďiť múzeum s históriou mesta a Or. priehrady

7.) Sociálna oblasť

- Podporiť opatrovateľské služby a stravovanie pre seniorov v meste
- Podporiť kvalitnejšie služby CSS pre seniorov v Námestove
- Podporiť rodiny v ich životných potrebách

8.) Úrad

- Podporiť efektívnejšie čerpanie eurofondov
- Vytvoriť klientské centrum na MsÚ
- Podporiť participatívny rozpočet
- Podporovať spoluprácu na všetkých úrovniach
- Zvyšovať efektívnosť úradu
- Neustále zlepšovať údržbu mestských priestorov

Kandidáti na poslancov MsZ

38. Ing. Róbert Sládek, člen KDH, 57 rokov



Žijem v Námestove už 33 rokov, dlhé roky sa angažujem pre dobro vecí verejných v politike v spojení s KDH, dve volebné obdobia ako poslanec MsZ. Pravidelne vediem Komisiu pre legislatívu a verejný poriadok a tak som sa zorientoval aj po právnej stránke.

Mám päť veľmi šikovných detí a teším sa rastúcej veľkej rodine. Som aktívny v rôznych službách vo farnosti. S týmito skúsenosťami vnímam mnohé úspechy i problémy nášho mesta. Niečo sa podarilo nasmerovať a sfunkčniť a otvorili sme aj problémové záležitosti mesta, ktoré sa dlhodobo odkladali. Mnohé veci sme pripravili a vieme ako na to. Pri ochote a spolupráci sa chcem naďalej zapájať do riešení, aby sa v Námestove realizovali mnohé zmysluplné a efektívne myšlienky a aktivity, ktoré pokryjú problémy mesta aj v ťažkých dobách a pomôžu rozvíjať náš domov.

45. Ing. Štefan Uhliarik, člen KDH, 49 rokov



Žijem a pracujem v Námestove 49 rokov, mám okolo seba ľudí všetkých generácií, posledné 4 roky som bol poslancom MsZ. Viedol som veľa diskusií s obyvateľmi o problémoch a potrebách, preto viem čo ľudia v našom meste potrebujú. Skúsenosti a poznanie v práci pre mesto, ktoré som získal za posledné roky

chcem aj naďalej odovzdávať pre obyvateľov Námestova. Podarilo sa nám začať zlepšovať podmienky pre lepšie možnosti bývania a život v našom meste. Aby sme zastavili odliv obyvateľov z nášho mesta, musíme pokračovať v aktivitách, ktoré sme rozbehli ako pozemkové úpravy, infraštruktúra v oblasti športu, kultúry a bývania. Keďže som intenzívnejšie pracoval v oblasti financií mesta, vidím všetky vplyvy, ktoré má pokles obyvateľov na chod mesta. Chcem ako poslanec MsZ pomáhať vytvárať podmienky pre rozvoj detí, či v oblasti športu, alebo kultúry, spokojné mladé rodiny a dôstojný život seniorov. Chcem, aby Námestovo bolo profesionálne riadené, pamätalo na svoju históriu a využívalo potenciál, ktorý má, vzhľadom na polohu pri Oravskej priehrade.

48. MUDr. Rastislav Zanolit, člen KDH, 48 rokov



Pre mnohých demokraticky zmýšľajúcich občanov sú voľby niečo ako cyklistické preteky, keď máme kandidáta na titul, či hokejový zápas, ak hráme o medaily. Všetci sme v napätí ako to dopadne. Dôležité je, aby tí, ktorí získajú našu dôveru, ju nezneužili vo svoj prospech, športovou terminológiou – nehrali na vlastné tričko, ale aby sa snažili hľadať prospech pre väčšinu občanov tohto mesta.

21. Ing. Juraj Kurtulík, člen KDH, 63 rokov



Som poslancom mestského zastupiteľstva už tretie volebné obdobie a teda môžem zrovnávať. Kým po nežnej revolúcii malo mesto dosť majetku a moc efektívne ho nepredalo, teraz toho majetku máme už menej, ale na úcte mesta je dosť peňazí. Financie však mesto nevie dobre investovať a tie v tomto

turbulentnom období strácajú hodnotu. V tomto volebnom období som pracoval v troch komisiách a dosť som sa naučil. Tieto skúsenosti by som chcel ešte jedno volebné obdobie využiť a v duchu kresťanských zásad pomôcť nášmu mestu lepšie a transparentnejšie fungovať.

7. Ing. Matej Hajdučík, s podporou KDH, 36 rokov



Námestovo je moje rodné mesto a stále tu žijem. Za posledné 4 roky som sa mohol vďaka vám aktívne zapájať ako člen MsZ do života mesta, za čo vám nesmierne ďakujem. Bola a stále to je pre mňa výzva, skúsenosť ako sa čo najlepšie aktívne zapojiť pri riešení problémov a potrebách obyvateľov v našom meste. Chcem ako poslanec MsZ, pokračovať v úsilí o čo najväčší rozvoj mesta a to hlavne v už rozpracovaných projektoch a víziách ako sú:

- Športový areál v areáli ZŠ Komenského: multifunkčné hokejbalové ihrisko s možnosťou zaľadnenia, športová hala pre všetky druhy športov a veľkých kultúrnych podujatí
- Nábrežie Oravskej priehrady: pokračovať v pozemkových úpravách zóny, prepojenie ľavej a pravej strany nábrežia popod cestný násyp na úrovni Tempo – Lod' Fino
- Podpora všetkých združení a organizácií, ktoré pomáhajú pri skvalitňovaní života v meste

10. Ing. Jaroslav Hucík, člen KDH, 48 rokov



Som ženatý a mám dve deti. Mám ukončené vysokoškolské vzdelanie so zameraním na ochranu a využívanie krajiny. Zastávam duchovné hodnoty rodiny. Pracujem na Správe CHKO Horná Orava, kde participujem na viacerých celoslovenských a medzinárodných projektoch. Keďže mám bohaté skúsenosti s ochranou

životného prostredia, prírody a krajiny, chcel by som byť prínosom pre mesto Námestovo najmä v týchto oblastiach, ktoré majú viesť ku skvalitneniu života Vás všetkých.

Moja vízia je postavená na rozvoji, lepšom, zdravšom a kvalitnejšom živote mesta, aby jeho obyvatelia mohli byť naň hrdí a našli v ňom to, čo potrebujú.

Chcem presadiť, aby mesto malo vypracovaný Generel zelene, čo je strategický dokument, ktorý hovorí o miestach a plochách, ktoré majú v meste zostať natrvalo ako mestská zeleň. Ďalej zabezpečiť odstránenie environmentálnych záťaží, nelegálnych skládok, stavieb, prístreškov a zariadení okolo Oravskej priehrady. O ďalších bodoch budem s vami ochotne intenzívne komunikovať.

33. Stanislav Protuš, s podporou KDH, 41 rokov



Narodil som sa v Námestove, som ženatý a otcom šiestich detí. Popri svojom zamestnaní sa angažujem vo farnosti ako animátor a lektor. K rozhodnutiu kandidovať za poslanca ma vedie úsilie prispieť k zlepšeniu života v našom meste.

Zvlášť chcem venovať pozornosť téme zrovnoprávnenia podmienok na školách, aby každé dieťa malo rovnaké podmienky na svoj rozvoj a štúdium, zasadiť sa o spravodlivé a transparentné prerozdelenie verejných financií určených na mimoškolské aktivity pre deti, aby každé dieťa s trvalým pobytom v našom meste malo nárok na príspevok na svoju mimoškolskú aktivitu, či už krúžok alebo športový tréning. Som človek denne spätý s prírodou a preto podporím vybudovanie zelene, oddychovej zóny a mestského parku, čo nám v našom meste chýba.

32. Ing. Pavol Polták, s podporou KDH, 36 rokov



Od malička som občanom Námestova. Som šťastne ženatý a mám dve krásne deti. Vyštudoval som Strojnícku fakultu na STU v Bratislave.

Po ukončení štúdia som pracoval nejaký čas v zahraničí, kde som získal nové skúsenosti ako aj iný pohľad na život v meste, ktorý by som chcel priniesť aj tu. Mám záujem podporiť návrhy v rôznych oblastiach. Napr.:

- pozemkové úpravy, parkovanie a úprava jednosmernej cestnej premávky, údržba mesta
- detské ihriská a oddychové zóny pre rodiny
- efektívne využívanie finančných prostriedkov z eurofondov, informovanosť občanov o prebiehajúcich projektoch, prezentovanie dôvodných pripomienok a návrhov spoluobčanov v mestskom zastupiteľstve

Na primátora Námestova podporujeme:

Mgr. Máriu Červeňovú



Za posledných sedem mesiacov Mgr. Mária Červeňová postupne prezentovala víziu pre lepšiu budúcnosť mesta Námestovo, s ktorou sme sa stotožnili.

Presvedčilo nás:

- jej vedomosti a manažérske schopnosti, ktoré preukázala v jej profesijnom živote a sú predpokladom i garanciou, že funkciu primátorky dokáže zastat' odborne, čestne a s plným nasadením
- usporiadaná rodina, ktorá ju v jej snahe o lepšie Námestovo úplne podporuje
- jej životné hodnoty, odvaha a elán mladého človeka
- jej dlhodobá práca pre Komunitné centrum v Námestove
- je perspektívnou kandidátkou na viac volebných období s možnosťou pokračovať v dlhodobom rozvoji mesta

Spolu pre lepšie
Námestovo

Michal Bugar

2

Nezávislý kandidát
na poslanca

do Mestského
zastupiteľstva
mesta **Námestovo**

Milí Námestovčania,

volám sa Michal Bugar, bývam na sídlisku Brehy a v najbližších komunálnych voľbách sa budem uchádzať o vašu priazeň ako nezávislý kandidát na miesto poslanca v mestskom zastupiteľstve nášho mesta.

V našom meste som sa narodil, vyrastal, rozvíjam a žijem doteraz. Moja práca je zameraná na gastronómiu, kultúru a spoločenské podujatia.

Moje ciele nebudú len o kultúre, ale aj o ďalších bodoch, pri ktorých budem chcieť priložiť ruku k dielu.

V skratke vám ich pár predstavím:

- podporiť a zvýšiť atraktivitu v cestovnom ruchu
- zvýšiť návštevnosť turistov v našom meste
- podporiť výstavbu bytov
- podporiť urýchlenie stavebných povolení
- podporiť výstavbu dlho očakávanej plavárne a mestskej športovej haly
- vytvárať kultúrno-spoločenské aktivity pre všetky vekové kategórie
- podporiť skvalitnenie služieb, podujatí, vybudovanie miesta/klubovne na spoločne stretávanie pre našich seniorov

Považujem za veľmi dôležité, aby občania ostávali bývať v našom meste. **NÁMESTOVO** potrebuje ľudí s iniciatívou, bojovnosťou a chuťou tlačiť naše mesto dopredu.

Preto verím, že váš hlas sa stane mojim hlasom.

Objednávateľ a zhotoviteľ: Michal Bugar, Slnčná 161/1, Námestovo 029 01

MAJO	pascal	Organo corale	2	vojsko	konci tvorivú prácu	BUDHA: citát v tajničke						vonný nápoj	lovkyňa perál	TEE, UDO	rozprávková postava	osobné zámeno
predložka											EČ Kru-piny			4		
javor, po esper.						ACERO, ANIMA	cit. údivu	spodok nádoby	malomo-censtvo	prelamo-vala						
ARAS, AREMA	opica (zried.)	payment (skr.) tanková rota				liatím odobe-rala				mužské meno						otlč
usmrť jedom						1 ženský účes							meno Eduarda			
vedúci pracovnej skupiny							rub					sľub, po česky				
	chata	muž. meno bezhrbá t'ava					trám na posun sudov					druh ocele				
								radón (zn.)			Sarmati					
zlá vec				duša, po latinsky papagáj				jedálny lístok			koralový ostrov					
úder					čaj, po nemecky abvolt (zn.)					druh go-belinu Eva v Londýne					obyvateľ Indie	vz. oxidu nikelná-tého
								patriaci Eteike erbium (zn.)								
morí, trápí						3							osobné zámeno			
slovko súhlasu			A Vista			Meno Aurélie							nemec-ké muž. meno			

VÁŽENÍ NÁMESTOVČANIA!

Opäť sa uchádzam o vašu dôveru v krajských voľbách. Tentokrát však nielen na post poslanca, ale aj predsedu Žilinského samosprávneho kraja.

V predchádzajúcom volebnom období sme vybudovali nové parkovacie plochy pred poliklinikou a začali sme výstavbu Centra integrovanej zdravotnej služby na 3. podlaží polikliniky. Schválili sme 500-tisíc eur z rozpočtu Žilinského samosprávneho kraja na výstavbu novej rehabilitácie na 5. podlaží, sčasti na 4. podlaží, kde majú vzniknúť priestory pre pohybové aktivity. Priestory na 4. podlaží budú zároveň v budúcnosti slúžiť aj pre potreby domu ošetrovateľskej starostlivosti. S kolegami poslancami sme zabezpečili finančné prostriedky pre Gymnázium Antona Bernoláka, Strednú odbornú školu technickú a Strednú odbornú školu pod-

nikania a služieb. Vypracovaná je už aj štúdia revitalizácie Slanického ostrova umenia.

Napriek nášmu neustálemu poslancemu tlaku na vedenie župy sa nám, žiaľ, nepodarilo nájsť riešenie a peniaze na dostavbu skeletov v areáli polikliniky.

V nasledujúcich rokoch nás ale čakajú ešte väčšie výzvy a tie môžem presadiť len z pozície predsedu samosprávneho kraja. Najväčšie problémy, ktoré treba riešiť ihneď, sú mosty do Námestova, spomínaná dostavba skeletov, výstavba novej rehabilitácie, domu ošetrovateľskej starostlivosti a zabezpečenie chýbajúcich lekárov. Dôležité je tiež začať budovať cyklotrasu okolo Oravskej priehrady a naštartovať turistický ruch v Námestove i okolí. Štúdia revitalizácie Slanického ostrova sa musí stať skutočnosťou.

Milí Námestovčania,
aby sme tieto ciele mohli a vedeli naplniť, potrebujem vašu podporu. V sobotu 29. októbra sa budem uchádzať aj o VÁŠ HLAS.

AKO kandidáta na poslanca ŽSK ma nájdete pod číslom 4

AKO kandidáta na predsedu ŽSK ma nájdete pod číslom 6

Krúžkujte, prosím, obe možnosti.

Kandidát na župana 4 a poslanca kraja 6

IGOR JANCKULÍK

ZAkraj.sk



facebook.com/ijanckulik



instagram.com/igorjanckulik

Všetky informácie o mne a o tom, čo môžem zmeniť, nájdete na www.ZAkraj.sk alebo načítajte mobilom QR kód:



*Dakujem,
nesklamem vás!*

Objednávateľ: Igor Janckulík Krušetnica 56, 029 54 Krušetnica

Zhotoviteľ: Mesto Námestovo, Ul. Cyrila a Metoda 329/6, Námestovo 029 01

Poruchy príjmu potravy v školskom veku

Dnes sa veľa hovorí o zdravom životnom štýle, o zdravom stravovaní. Mnoho ľudí drží rôzne diéty, alebo dodržiava v stravovaní isté špecifiká (vegetariáni, vegáni, delená strava a pod.). Média nás pravidelne zaspávajú informáciami z tejto oblasti, na trhu sú ponúkané rôzne špeciálne potravinové a výživové doplnky. Mladý človek sa dá často veľmi ľahko ovplyvniť a nie raz môžu takéto zásahy do stravovania vyústiť až do porúch príjmu potravy (PPP), ktorých príznaky si mnohokrát nedokáže všimnúť ani najbližšie okolie. Panuje kult štihlej postavy. Dieťa s nadváhou býva často v škole terčom posmechu, uštipačných poznámok, šikanovania. Existuje viacero typov PPP, všetky však majú jedno spoločné - **narušený vzťah s jedlom**, ktorý vedie k narušeniu fyzického i psychického zdravia, ale aj k naru-

šeniu sociálnych vzťahov. Nepovšimnuté teda nesmú zostať ani v škole a v školskom kolektíve, inak môžu napáchať nepredstaviteľné škody na fyzickom i duševnom zdraví mladého človeka, mnohokrát s trvalými následkami. Varovných signálov býva obvykle mnoho, ale hranica medzi zdravým životným štýlom a poruchami príjmu potravy je často veľmi tenká. Ich začiatok býva prevažne veľmi nenápadný a príčina sa obvyčajne odhaľuje len veľmi ťažko.

Čo si treba všimnúť u dieťa

- je jednotvárnou, stereotypnú stravu, často preferuje aj potraviny, ktoré mu síce nechutia, ale ktoré považuje za „zdravé“, neprimerane veľa hovorí o tom, ktoré potraviny sú „zdravé“ a „nezdravé“, počíta kalórie, prestali mu chutiť jedlá, ktoré mal predtým obvykle rád
- vyhýba sa spoločnej konzumácii jedla v rodine

(napr. spoločné obedy, večere), chodí si dojesť jedlo do svojej izby, odopiera si jedlo, ak si nezašportuje

- môžu sa striedať obdobia hladovania s prejedaním, neprimerane sa prejedá napr. pri strese alebo v záťažových situáciách, evidentná je zmena váhy za krátky čas
- má po jedle zlú náladu, vyhovára sa na bolesti brucha, preháňanie a pod., niekedy z chladničky zmizne veľké množstvo jedla naraz
- vo väčšom množstve začínajú vypadávať vlasy, alebo vlasy vyzerajú nezdravo, vysušené, lámavé, neprimerane sa lámu nechty, má suchú pokožku, u dievčat vynecháva menštruácia alebo je nepravidelná
- časté zatváranie sa v kúpeľni alebo na toalete
- v škole sa vyhýba školským alebo triednym aktivitám, ktoré sú spojené s konzumovaním jedla, alebo pitím nápojov, desiatuje

alebo obeduje osamote, prípadne sa jedlu úplne vyhýba na telocviku alebo pri školských športových aktivitách až neprimerane veľa cvičí, často aj napriek únave či chorobe, ale hlavne bez pocitu radosti z pohybu, snaží sa o čo najväčší energetický výdaj, môže mať častejšie svalové kŕče, náchylnosť k úrazom, ľahká tvorba modrín neustále sa zaoberá vlastným vzhľadom, postavou, váhou, veľa pre neho znamená ideál krásy (štíhle, vyšportované telo) stáva sa uzavretejším, osamelejším, nemá kamarátov alebo ich ľahko stráca, má menej sociálnych kontaktov, zmenilo sa niečo v jeho správaní, žije vo vlastnom svete a ten sa primárne točí okolo jedla či ideálu krásy, má depresívne nálady a depresívne stavy, niekedy vedúce až k sebazpoškodovaniu alebo k sebevražedným pokusom nezaujíma o okolie, strata záujmu o

koníčky, ťažkosti so sústredením sa na činnosť, problémy s fyzickým zdravím aj so psychikou, chronická únava, podráždenosť, ale často aj snaha o čo najlepší školský výkon za každú cenu

Ako pomôcť

Odporúčame bezpodmienečne navštíviť lekára a psychológa. Zaujímať sa o svoje dieťa ako o človeka, nie o jeho chorobu, nehodnotiť jeho vzťah k jedlu ani jeho postavu, nenútiť dieťa do jedenia. Psychoterapia (aj online formou) je najúčinnjší spôsob pri boji s PPP. Rozhovor rodiny so psychológom je nutný. Vhod-



né je taktiež ísť sa poradiť s nutričným alebo výživovým poradcom, či navštíviť bezplatné linky pomoci, on-line poradiť.

Ak potrebujete našu pomoc, sme tu pre vás.

Za tím poradenských pracovníkov ABC poradní

PaedDr. Tatiana GANDELOVÁ

riaditeľka, špeciálna pedagogička

SÚKROMNÉ CENTRÁ ŠPECIÁLNO - PEDAGOGICKÉHO PORADENSTVA

Námestovo

Hviezdoslavovo nám. 213,

OC Klinec, č.dv.612

Ul.Železničiarov 266/8

Trojčinné nám.191

0948 878 873

0948 878 874

0948 878 875

Trstená
Tvrdošín

E-mail: riaditelstvo@euporadna.sk

www.euporadna.sk, www.naspoklad.sk

MŠK Námestovo

2021/2022



Bilancovanie v MŠK: Vrcholom účasť v 2. lige a vízie do blízkej budúcnosti

Blížiaci sa koniec volebného obdobia je aj v našom meste príležitosťou na hodnotenie uplynulých štyroch rokov. A tak výsledky svojej práce bilancuje vedenie mesta, poslanci či mestské organizácie. Aj v MŠK sme sa pozreli späť, vyhodnotili, čo sa nám podarilo a v čom ešte máme rezervy. Samozrejme, že o našej činnosti chceme touto cestou informovať aj spoluobčanov, aby videli, že aj napriek ťažkým časom MŠK Námestovo neustále napreduje. Uplynulé obdobie chceme hodnotiť nielen zo športového výkonnostného hľadiska, ale aj z pohľadu materiálno-technického. A práve tu by sme s bilancovaním začali.

Zvel'adenie areálu MŠK

Za toto obdobie sa vedeniu klubu podarilo získať zo Slovenského futbalového zväzu (SFZ) 2 granty v celkovej sume 80 000 €. Z týchto finančných prostriedkov sa vykonali nasledovné práce:

- rekonštrukcia šatne hostí a šatní staršieho dorastu a mladších žiakov, vynovila sa miestnosť pre trénerov a hlásateľa, vybudovali sa nové sociálne zariadenia
- novú tvár dostali šatne mladšieho dorastu a vstupná chodba, radosť bolo vojsť aj do zmodernizovanej šatne mužov a zväčšili sa aj šatne pre hostí. Tu všade museli starú, nevyhovujúcu elektroinštaláciu nahradiť novou. Pýchou pre všetkých sa však stala nová klubovňa. Stará, studená, neútulná miestnosť sa premenila na moderné srdce klubu ladené v žltociernych farbách. Takéto niečo nám chýbalo! – hovorili s úžasom funkcionári mnohých mužstiev, ktoré k nám zavítali.

Ďalšie práce na zvel'adení areálu už boli financované z vlastných zdrojov MŠK:

- vybudovanie zavlažovacieho systému hlavnej hracej plochy v hodnote 16 000 €;
- zrekonštruovanie ochladzovacieho bazéna v miestnosti na regeneráciu futbalistov;
- rekonštrukcia a doplnenie vybavenia v posilňovni;
- rekonštrukcia a modernizácia šatní pre delegáta a rozhodcov;

- kompletná inštalácia rozvodov pre priame TV prenosy (rozvody el. energie + optický internet);
- vytvorenie nového vstupného vchodu pre hráčov hosťujúcich mužstiev;
- zakúpenie a montáž sedačiek na hlavnú aj vedľajšiu tribúnu.

Treba povedať, že vykonanie viacerých prác bolo podmienkou SFZ pre účinkovanie tímu mužov v 2. lige. Pre bezproblémové fungovanie futbalových kolektívov je dôležitá aj údržba hracích plôch. Aj o túto činnosť sa museli v klube postarať sami. Podarilo sa im zabezpečiť 2 nové kosačky a multifunkčný stroj na odsnežovanie ihriska s umelým povrchom. Stálo ich to 56 000 €. Aj ďalšia aktivita funkcionárov MŠK v zapojení sa do projektu SFZ priniesla úspech. Získali v ňom 100 000 € na položenie nového koberca na ihrisku s umelou trávou. Zároveň z financií mesta cca 210 tisíc eur boli jeho rozmery zväčšené tak, aby sa na tejto hracej ploche, v prípade nepriazne počasia, mohli hrať aj majstrovské stretnutia. Práce na renovácii ihriska by mali byť v najbližších dňoch ukončené. Pomoc od mesta prišla aj pri vybudovaní vedľajšej betónovej tribúny v sume 40 000 €. Mesto pred štyrmi rokmi začalo aj ďalšie práce, ktoré sú momentálne pozastavené – malo ísť o vybudovanie parkovacích plôch pri štadióne a ich oplotenie. Pevne veríme, že v budúcom roku sa tieto práce ukončia, aj keď si plne uvedomujeme, že samosprávu čakajú ťažké energetické časy.

V dresoch Námestova 200 futbalistov

Po futbalovej stránke pokračujú v MŠK v nastolenom trende a vzorne reprezentujú nielen Námestovo, ale aj celý región. Viac ako dve stovky mladých ľudí hrajú vo farbách Námestova v 11-tich kategóriách. V minulom roku rozvíjalo ich futbalové schopnosti 15 trénerov. Najmladší – prípravkari – v štyroch ročníkoch od U 8 po U 11, hrajú pravidelne svoju súťaž. Stretávajú sa s rovesníkmi z Martina, Liptovského Mikuláša, Žiliny či Ružomberka. Mladší žiaci (U 12 a U 13), tak isto ako starší žiaci (U 14 a U 15) sú už stá-

lymi účastníkmi 1. ligy. Dorastenci U 17 a U 19 majú kvalitných súperov v 2. lige východ. Na vrchole tejto pyramídy je kolektív mužov. Ten v sezóne 2020/21 zvíťazil v 3. lige a vybojoval tak pre Námestovo postup do 2. najvyššej futbalovej súťaže na Slovensku. Bol to historický úspech tohto klubu a bol odmenou pre všetkých ľudí, ktorí pri futbale v Námestove pracujú. Účasť v 2. lige bola zároveň aj veľkou školou, nielen pre hráčov, ale aj pre funkcionárov. Museli sa splniť náročné podmienky SFZ, aby mužstvo vôbec v tejto súťaži mohlo hrať. A tak pribudla aj miestnosť pre dopingovú kontrolu, ošetrovňa, či miestnosť pre masáž, priestory pre zástupcov televízie a novinárov a ďalšie už spomínané rekonštrukcie.

Futbal nás spojil!

V celom tomto období sme sa nezamerali iba na rekonštrukčné práce, no stále sme získavali nové a nové projekty financované z fondov Európskej únie na výchovu a vzdelávanie trénerov. Vzdelanie je našou kľúčovou filozofiou pre výchovu dobrých športovcov. Získané zdroje pre vzdelávanie boli v celkovej hodnote vyše 200 tisíc eur, no treba podotknúť, že bez silných poľských partnerov by sme tieto projekty neboli schopní prefinancovať.

Navyše, bolo nevyhnutné zvládnuť aj organizačnú stránku stretnutí. To všetko sa nám, aj za pomoci mnohých dobrovoľníkov, podarilo zvládnuť. FUTBAL NÁS VŠETKÝCH SPOJIL! A hoci toto druholigové dobrodružstvo trvalo len jednu sezónu, hanbu sme si neurobili. O Námestove sa písalo a hovorilo len v dobrom. Delegované osoby chválili priestory, ktoré sme im vytvorili a na pohostinnosť Námestovčanov budú všetci asi dlho spomínať. Účasť v 2. lige bola tou najlepšou reklamou pre Námestovo a všetkých jeho občanov.

Ako to však už v živote chodí, postihli nás aj nečakané, a o to bolestivejšie straty. V čase pandémie COVID-u nás opustil dlhoročný prezident MŠK pán Silvester Habiňák. Ťažká choroba sa stala osudnou aj pre dlhoročného obľúbeného trénera futbalistov MŠK pána Pavla Strapáča. A zabudnúť nemôžeme



ani na bývalého funkcionára pána Karola Brčáka. Určite nás všetci tam zhora sledujú a držia nám palce. Po smrti Silvestra Habiňáka

sa uskutočnila členská schôdza MŠK, ktorá zvolila nové vedenie. Jeho predsedom sa stal Andrej Stašiniak, podpredsedom František Košťál st. Ďalšími členmi vedenia MŠK Ján Salaj – tajomník, Marta Basárová – ekonómka, Ivan Kopta – zástupca trénerov, Martin Habiňák – zástupca hráčov, Miroslav Domanič – zástupca funkcionárov, Tomáš Smatník – zástupca rodičov.

Ciel: ešte kvalitnejšie s mládežou

Takto vyzerala nedávna minulosť v MŠK Námestovo. V nadchádzajúcom období chce klub nadviazať na dobré výsledky a pokračovať v kvalitnej práci s mládežou. Pred sebou má aj ďalšie vízie zvel'adenia areálu futbalového štadióna. Je vypracovaná projektová dokumentácia na novú tartanovú bežeckú dráhu, plánuje urobiť umelé osvetlenie hracej plochy, prerobiť sociálne zariadenia v šatni mladších žiakov, urobiť nové oplotenie medzi umelou trávou a hlavným ihriskom, upraviť voľný priestor za ihriskom s umelou trávou na tréningovú plochu pre družstvá prípraviek, zrekonštruovať druhú vedľajšiu tribúnu, ktorá by slúžila ako sektor pre hostí. Plánov je teda dosť a všetci pevne dúfame, že nám pri ich realizácii, viac ako v minulom období, pomôžu vedenie mesta a jeho poslanci.

Na záver tohto bilancovania slová prezidenta futbalového klubu MŠK, ktoré sú zároveň vyjadrením filozofie klubu: „Naším cieľom je ešte kvalitnejšie pracovať s mládežou, vychovávať si vlastných adeptov a postupne ich zapracovávať do mužstva dospelých. A keď svojimi výkonmi prekročia hranice nášho klubu, v odchode do väčších klubov im nebudeme brániť, pretože aj tam budú šíriť dobré meno nášho mesta a regiónu.“

Ján SALAJ